



## 【ミルク冷や汁】



鈴木 小百合 (すずき・さゆり) さん

## 材料 (5人分)

米	3合 (450g)	みょうが	少々
牛乳	600ml	みそ	70g
木綿豆腐	300g	いりごま	30g
きゅうり	150g	かつおぶし	20g
大葉	4枚	粉末だし	5g

## 手順

- (1) 米は手早く研いで、炊飯器にかける。炊き上がったご飯は冷ましておく。
- (2) かつおぶしを耐熱皿に入れ、レンジで加熱する。  
水分がとんだら、手でほぐして粉状にする。
- (3) きゅうりは輪切り、大葉、みょうがは千切りにする。
- (4) すり鉢に、いりごまを入れてすりつぶす。  
そこに、かつおぶし、粉末だし、みそ、牛乳を入れて混ぜ合わせる。しっかりと混ぜ合わさったら、木綿豆腐を手でくずしながら加える。  
さらに切ったきゅうり、大葉、みょうがを加えて混ぜ合わせる。
- (5) 器に盛った冷ましたご飯に (4) をかけたら完成。