

# 豆腐の冷や汁風井



一皿で主食・主菜・副菜を揃えられるメニューだよ！



## 【材料（2人分）】

ごはん	茶碗2杯(300g)
絹ごし豆腐	200g
麺つゆ (3倍濃縮)	大さじ2
きゅうり	1本
塩	少々
オクラ(冷凍でも可)	4本
ミニトマト	6個
ツナ(油漬)	1缶
かつお節	適量
薬味(ネギ、しそなど)	お好みで

## 【作り方】

- ① 豆腐はスプーンで滑らかに潰し、麺つゆと合わせる。
- ② 輪切りにスライスしたキュウリを塩もみし、水分をよく切った後、①の豆腐と混ぜ合わせる。
- ③ オクラは茹でて5mm程度の小口切り、ミニトマトは1/4にカットする。
- ④ 井によそったごはんの上に、豆腐(きゅうり入り)・野菜・ツナ・かつお節・薬味をのせたら出来上がり。