



7/23(火)

## イタリアン冷や汁



(材料)

中嶋屋本店「うまかだし混合」：1 袋

水：500ml

トマト：1/2 個 (80g 程度)

きゅうり：1/3 本

豆腐：1/4 丁

ツナ缶：1/2 缶

みそ：大さじ2

バジル：数枚

オリーブ油：適量

ごはん

① 鍋に出汁パックと水を入れ、沸騰したら中火で5分煮出す。

② トマトはざく切り、きゅうりは薄切りにする。

③ 鍋にツナ缶と味噌を入れて炒める。

④ ①のだしを注ぎ、②と豆腐を手で崩して加えて煮る。

⑤ 粗熱をとって、冷蔵庫で冷やす。

⑥ 器に盛ってオリーブ油を垂らし、バジルを飾る。

・ごはんにかけても

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。  
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。