

夏野菜の冷製ごまだし茶漬け



材料 (2人分)

所要時間 10分程度
費用目安 500円前後

ご飯	茶碗2杯分		
鯛(刺身用)	100g	＜冷製ごまだし＞	
トマト	1個	お湯	300ml
オクラ	4本	顆粒和風だし	小さじ1
きゅうり	1/2本	減塩醤油	大さじ1
大葉	4枚	みりん	小さじ1
みょうが	1個	味噌	小さじ1
白ごま	適量	すりごま	大さじ2

作り方

- ①冷製ごまだしの材料を全て混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やしておく。(時間外)
- ②鯛は食べやすい大きさに、トマトは角切りにする。
オクラは茹でて輪切り、きゅうり・大葉・みょうがは細切りにする。
- ③ご飯に鯛、全ての野菜・薬味を盛り付ける。
- ④冷やしたごまだしをかけ、白ごまを散らして完成。

(1人分)

エネルギー	436kcal
たんぱく質	18.9g
脂質	8.2g
炭水化物	69.5g
食塩相当量	1.8g
食物繊維	3.8g

ポイント・アドバイス

今回は暑い日でも手軽でさっぱり食べられる、「冷製ごまだし茶漬け」のご紹介です。トマトやオクラ、きゅうりなど夏野菜をたっぷり使用しているのもポイントです。季節ごとに旬を迎える食材は、その時期に美味しく食べられるだけでなく、栄養も豊富に含まれているのが魅力です。
また夏野菜には水分やビタミン、ミネラルが豊富に含まれており、汗で失われやすい水分やミネラルの補給にも役立ちます。今回は鯛を使用していますが、お好みのお魚でアレンジしても美味しくいただけます。ぜひお試しください♪