

～心のあかりの「サバイバルレシピ」～
ひやじる



調理時期



いつでも
OK★

道具：スライサー、はさみ

材料

- | | |
|----------------|----|
| ・インスタントみそ汁生タイプ | 適量 |
| ・すりごま・いりごま | 適量 |
| ・きゅうり | 適量 |
| ・みょうが | 少々 |

作り方

1. インスタントみそ汁生タイプに水を加えて濃いめにときます
2. すりごまといりごまを入れ、スライサーできゅうりをスライスし、みょうがをはさみで切って入れる
3. 味を見て水を足す
4. ごはんにかけて出来上がり！

ゴマは『不老長寿の秘薬』と言われるほど栄養価が高いんです！
栄養が取りづらい震災時には便利な食材ですね★