

～心のあかりの「サバイバルレシピ」～

もずく酢と豆腐の 冷製スープ

道具：器

調理時期

災害
発生

いつでも
OK★

材料（4人分）

- | | | | |
|-------|------|-------|----|
| ・もずく酢 | 3パック | ・豆腐 | 1丁 |
| ・トマト | 大1 | ・キュウリ | 1本 |
| ・ミョウガ | 3個 | ・砂糖 | 少々 |
| ・塩 | 少々 | | |

★作り方★

1. キュウリは薄く輪切り、トマトと豆腐はさいの目切り、ミョウガはみじん切りにし、器に入れる。
2. もずく酢を汁ごと全部加え、砂糖、塩で好みの味に仕上げて出来上がり！

砂糖と塩は人間には
欠かせないミネラル
です！