

暑い夏にぴったり。  
豆腐のヘルシースープです。

## 豆腐ときゅうりの 冷製スープ

### 材料

- ・豆腐（きぬ）
- ・きゅうり
- ・和風だしの素
- ・しょうゆ／うまみ調味料
- ・すりごま
- ・ごま油

### 作り方

- 1 きゅうりは千切りにし、豆腐は一口大に切っておく。
- 2 ボウルにだしの素、しょうゆ、すりごま、うまみ調味料を入れてよく混ぜてから、きゅうりを入れる。
- 3 2に水と豆腐を加え、さっと混ぜ、すりごまと、ごま油を少量加える。
- 4 冷蔵庫で冷やす。

