

# 河内晩柑（愛南ゴールド）のひや汁

1人分 88Kcal



## 【材料（4人分）】

愛南ゴールド…………… 大2コ  
トマト…………… 100g  
きゅうり…………… 50g  
豆腐…………… 100g  
みょうが…………… 少々

煮出汁…………… 4C  
麦みそ…………… 大3弱

## 【作り方】

- ①煮出汁にみそを加え沸騰寸前に火を止め少し冷ました後、一晩冷蔵庫で冷やす。
- ②愛南ゴールドは皮をむく。トマトは種を取り、1cm位の角切り。きゅうりは薄くスライス。豆腐はトマトと同じ大きさに切る。みょうがは細切りにする。
- ③②を器に入れ①をそそぎいただく。

- \* みかんの代わりにレモンスライスを1枚加えても良い。
- \* 食欲のない時でもさっぱりいただく事が出来、食欲増進につながります。
- \* 河内晩柑の旬は4月～7月。