作品名	ツナ缶のミルク冷や汁		
ポイント	ツナ缶を使うことによって、手軽に冷や汁を作ることができ、昆布茶で旨味を補いました。 体調不良の時にも さらさら食べられるさっぱりした味わいです。		
材料 ４人分	牛乳 600ml		
	木綿豆腐・・・・1/2 丁 きゅうり・・・・・２本 塩・・・・・ひとつまみ 白ごま・・・・大さじ６ みそ・・・大さじ３1/2 ツナ（缶詰/70g のもの） ・・・・・２缶 昆布茶・・・・小さじ２ 牛乳・・・・・600ml	冷やご飯・・・・600g 青じそ・・・・・12 枚 しょうが・・・・２かけ	
作り方	① 豆腐をキッチンペーパーに包んで、水きりしておく。 ② きゅうりは薄い輪切りにし、塩ひとつまみを入れ置いておく。 ③ すり鉢にみそとごまを入れ、よく擦り混ぜる。 ④ 缶汁をきったツナ缶と昆布茶を③に入れ、混ぜる。 ⑤ ④に牛乳を少しずつ加えて伸ばし、みそがダマにならないように混ぜる。 ⑥ ②のきゅうりの水けを絞り、⑤に加える。①の豆腐も手で崩しながら加えて、混ぜ合わせる。 ⑦ 器にご飯を盛り、⑥を上からかける。 ⑧ せん切りにした青じそとしょうがを⑦にのせる。		
写真			