

# つくってみませんか？

大豆は栄養豊富♪



## <大豆のコロコロサラダ>

### 材料(4人分)

|                  |            |
|------------------|------------|
| 乾燥大豆             | … 40g      |
| ※大豆の水煮を使う場合は100g |            |
| こんにゃく(角切り)       | … 100g     |
| きゅうり(さいのめ)       | … 80g      |
| にんじん(さいのめ)       | … 50g      |
| ○マヨネーズ           | … 大さじ4     |
| ○しょうゆ            | … 小さじ1と1/2 |

### 作り方

- ① 大豆は洗ってたっぷりの水につけて一晩おき、漬けていた水ごと中火にかけて、途中でさし水をしながら、やわらかくなるまで40分煮る。
- ② コンニャくはあく抜きをする。野菜はゆでて、湯を切り、冷ます。
- ③ ○の調味料をよく混ぜ、①と②と和えて出来上がり♪

