

つくってみませんか？

まるでポテトサラダ



<おからサラダ>

材料(4人分)

おから	…	70g
きゅうり(1/2斜め切り)	…	50g
キャベツ(細切り)	…	70g
たまねぎ(うす切り)	…	30g
ツナ	…	25g
○塩	…	1g
○こしょう	…	少々
○マヨネーズ	…	40g

作り方

- ① おからはフライパンでから炒りし、冷ます。
(耐熱皿に広げてラップをした後、電子レンジで加熱し冷ましてもよい)
- ② 野菜をゆでて水にさらし、水気を切る。
- ③ ①、②、ツナ、○の調味料で和える。

