

「おからサラダ」

・【材料(4人分)】

- ・おから 120g
- ・人参 20g
- ・ツナ缶 小1個
- ・マヨネーズ 大さじ3
- ・きゅうり 1本
- ・玉ねぎ 小1個
- ・オリーブ油 大さじ1



【作り方】

1. 人参、玉ねぎはみじん切りにする。
 2. きゅうりは薄切りにして、軽く塩もみして絞っておく。
 3. フライパンにオリーブ油を入れ①を炒め、柔らかくなったらおからを入れてさらに炒める。
 4. 3が冷めたら、ツナ缶(汁ごと)ときゅうりを加えて、マヨネーズであえる。
- ※玉ねぎはスライスし、水にさらし絞ってもよい。
※野菜、おからは電子レンジで加熱してもよい。