

おからサラダ

材料（2人分）

おから	150 g
玉ねぎ（中サイズ）	1/8 個
人参（中サイズ）	3 cm
きゅうり	1/3 本
マヨネーズ	大さじ 5
塩・こしょう	各少し
すし酢	小さじ 1/3

- ① おからは鍋に入れて中火でからいりし水分をとばします。
- ② ①のおからが熱いうちに薄切りの玉ねぎ、千切りの人参を加え混ぜ合わせボウルに移し入れます。。
- ③ 塩・こしょう各少しを振り入れマヨネーズ・すし酢を加え混ぜ合わせ、きゅうりの千切りも加え混ぜ合わせます。



りよん。りよん
料理セミナー