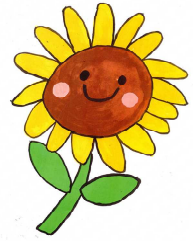


つくってみよう！

ひまわりキッチンレシビ



「おからサラダ」

～食物繊維とカルシウムたっぷりのサラダです！～

材料(5人分)：

○おから	40g	○きゃべつ	100g
○さとう	小さじ 1/3	○きゅうり	40g
○しお	少々	○にんじん	40g
○こしょう	少々	○コーン缶	25g
○マヨネーズ	大さじ4	○ツナ缶	60g



作り方：

1. おから、さとう、しお、こしょうを合わせてフライパンで炒り、全体に味がなじんでサラサラになったら、ボールに入れて粗熱をとる。
2. きゃべつはざく切り、にんじんときゅうりはせん切りにする。
3. きゃべつ、にんじんはゆでて冷やす。コーン缶、ツナ缶は汁気を切る。
4. 全体をマヨネーズであえる。



おからのパサつきを感じることなく食べることができます。

クッキーやケーキ作りにおからをプラスするのもいいですね。

