

学校給食の人気メニューをつくってみよう！

おからサラダ

<材料> (4人分)

- ・おから(50g)
- ・人参(5cm)
- ・ブロッコリー(40g)
- ・コーン(冷凍)(20g)
- ・ハム(2枚)
- ・マヨネーズ(大さじ3)
- ★牛乳(50cc)、塩(少々)、淡口しょうゆ(大さじ1)



<作り方>

- ① 人参は小さなサイコロ状に切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- ② 人参・ブロッコリー・コーンを3～5分程度茹でてざるにあげ、水気を切っておく。
- ③ 鍋を弱火に熱し、おからを炒める。
パサパサになってきたら調味料等(★)を入れ、火が通ったらボウルにうつす。
- ④ ③に②とマヨネーズを入れ、全体を絡める。

