

献立名	おからサラダ	
材料(4人分)	分量	作り方
じゃがいも	130g	①おからは乾煎りして火を通した後、冷ます。(電子レンジでもOK) ②炒り卵を作ってほぐし、冷ます。
おから	50g	
きゅうり	60g	
たまご	1/2個	
ハム	2枚	③じゃがいもは皮をむいて適当な大きさに切って茹で、粗熱をとる。きゅうりは輪切りにする。ハムは短冊に切る。
マヨネーズ	大さじ3	
塩	少々	④具材をあわせ、マヨネーズ・塩・コショウで味をととのえる。
コショウ	少々	

