

おからのサラダ

《材料（4人分）》

・おから	130g
・きゅうり	1本
・人参	1/4本
・ハム	4枚
・コーン缶	1/2缶
・中華だしの素	5g
・マヨネーズ	大さじ6
・こしょう	少々

《作り方》

- ① おからは中華だしの素と水を少々入れて、炒め煮して、冷ましておきます。きゅうりは輪切り、ハム・人参は短冊切りにします。
- ② 野菜とハムをそれぞれ茹でて、水気を切っておきます。
- ③ おからが冷めたら、②・コーン缶・マヨネーズ・こしょうで和えます。