

Date /

おからサラダ

march's march



@march

| 材料 (5人分) | |
|------------|--------|
| ・おから | 250g |
| ・かにかま | 4本 |
| ・キュウリ | 1本 |
| ・人参 | 小1本 |
| ・玉ねぎ | 1/4個 |
| ・酢 | 大さじ3 |
| ・砂糖 | 大さじ2.5 |
| ・マヨネーズ | 大さじ4 |
| ・プレーンヨーグルト | 大さじ1 |
| ・塩 | 小さじ1 |

作り方

- 1 おからは平らな皿に広げてラップ無しでレンジで4分加熱し、酢と砂糖を合わせたものを加えてから冷ましておく。
- 2 カニカマは細くさいておき、キュウリ、人参は細切り。玉ねぎは薄くスライスして水にさらしておく。
- 3 マヨネーズ、プレーンヨーグルト、塩は合わせておき、冷めたおからに2と共に和える。
- 4 水分と味を調節して食べる直前まで冷蔵庫で味をなじませる。

Memo

ポテトサラダ風おからのサラダ。

ちょっとパサつき気味でも、冷蔵庫で寝かしてるうちにしつとりとなじんでくる。