

おからサラダ (4人分)



材料

・シエルマカロニ	30 g
・おから	60 g
・きゅうり	1/2 本
・にんじん	1/8 本
・ロースハム	3枚
・ベビーチーズ	2個

A	[マヨネーズ	大さじ3
		酢	小さじ1/3
		さとう	小さじ1/2
		塩	少々
		こしょう	少々

作り方

- ① マカロニをゆでる。ザルに入れて流水で洗い、水気をきる。
- ② おからは、電子レンジで 600W 1分加熱する。
- ③ にんじんは、5 mm角のサイコロ型に切り、やわらかくなるまでゆでる。
(または、電子レンジでやわらかくする)
- ④ きゅうりは、たて1/4に切り、5 mm角のサイコロ型に切る。
- ⑤ ロースハムとチーズも5 mm角に切る。
- ⑥ Aをまぜ合わせ、マヨネーズソースを作る。
- ⑦ 食材をボールに合わせ、マヨネーズソースと和えて出来上がり！

