

◎ おから入りポテトサラダ

<材料>

| | |
|---------|-------|
| おからパウダー | 20g |
| じゃが芋 | 1個 |
| 人参 | 1/4本 |
| シーチキン | 25g |
| きゅうり | 1/2本 |
| コーン缶 | 15g |
| マヨネーズ | 大さじ3 |
| 調整豆乳 | 100cc |

(作り方)

- ① じゃが芋の皮をむき、蒸しておく。
- ② 人参はいちょう切りにしてから湯がく。
- ③ シーチキンの油を抜いておく。
- ④ きゅうりは輪切りに切ってから塩もみする。
- ⑤ ①が柔らかくなったら潰し、②～④とコーンを加える。
- ⑥ ⑤にマヨネーズと豆乳、おからパウダーを加えて混ぜ合わせたら完成。

*豆乳は柔らかさを調節
しながら加減して入れて
みてください。