



おから入りポテトサラダ

<材料>

おからパウダー	20 g
じゃが芋	1個
人参	1/4本
シーチキン	25 g
きゅうり	1/2本
コーン缶	15 g
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。

