

おからサラダ

牛乳を加えることでコクやうまみがプラスされ、おいしく簡単に減塩できます。



材料 (4人分)

おから	100g
鶏ガラスープの素	小さじ1
酒	大さじ2
ミックスベジタブル	60g
きゅうり	1本
マヨネーズ	40g
牛乳	大さじ4
塩	小さじ1/5
こしょう	少々

作り方

- ① フライパンに酒、おから、鶏ガラスープの素の順に加え、弱火で水気を飛ばすように木べらでかき混ぜながらから4～5分から煎りし、その後、冷ます。
- ② ミックスベジタブルは熱湯でさっとゆでる。きゅうりは薄い小口切りにして塩もみし、水洗いして水気をしっかりきる。
- ③ マヨネーズに牛乳を少しずつ加えて、よく混ぜる。
- ④ ボールにから煎りしたおから、ミックスベジタブル、きゅうりを入れ、③のマヨネーズ、塩、こしょうで和える。(パサつきが気になる場合は、牛乳を加えて調整する。)