

おからサラダ



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っとりとなじんでくる。