

副食

おからのポテトサラダ風

[1人分] エネルギー：110kcal 塩分：1.5g



材料 [4人分]

- おから：100g
- きゅうり：50g
- 玉ねぎ：30g
- ホールコーン：30g
- 季節の野菜：お好みで

【ソイマヨネーズ】

- 豆乳：1/2カップ
- サラダ油：1/2カップ
- レモン汁：大さじ2
- 塩麹：小さじ3
- こしょう：適量

作り方

1

おからは乾炒りをして冷ましておきます。

2

きゅうりは小口切りにし、塩ひとつまみ（分量外）をまぶします。

3

玉ねぎは粗みじん切りにし、しばらく置いて空気にさらします。

4

ソイマヨネーズを作ります。豆乳に油を少しずつ入れ、泡立て器でよくかき混ぜてマヨネーズ状になったら、残りの材料を加えます。

5

"1"~"3"とホールコーンを混ぜ合わせて、"4"のソイマヨネーズで和えます。

【ワンポイントアドバイス】

- にんじん、スナップエンドウなど、お好みの季節の野菜で彩りよく盛り付けましょう。

- 塩麴の作り方は下記ページをご参照ください。

「塩麴」のレシピ <https://caregohan.jp/recipe/detail/283>