

おからサラダ



材料【4人分】

- おから……………120g
- きゅうり……………1本
- ハム……………4枚
- コーン缶……………1/2カップ
(80g)
- マヨネーズ……大さじ4

作り方

1. コーン缶を開け、水気を切る。
2. きゅうりは薄くスライスし、塩（分量外）を振ってしばらく置く。
3. ハムは短い千切りにする。
4. ボウルにきゅうりの水気を手でしっかり絞って入れ、コーン缶・ハム・マヨネーズを入れ、よく混ぜ合わせる。
5. おからを加え、全体をさっくり和えたらできあがり。

1人あたりの栄養成分量

エネルギー
157kcal

たんぱく質
4.4g

脂質
11.6g

食塩相当量
0.6g