

副 おからの簡単サラダ



材料 (2人分)

- おから (生) 100g
- 牛乳 70g
- ブロッコリー 50g (1/4 株)
- ほうれん草 30g (2株)
- ハム 12g (1 枚)
- マヨネーズ 18g (大さじ2)
- コーン缶 15g (大さじ1と1/2)
- 食塩 0.4g
- こしょう 0.02g
- オリーブオイル . . . お好みで (小さじ1)

【調理レベル】 ★☆☆

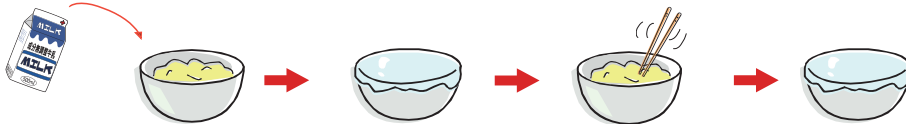
1人分のエネルギー **199 kcal**
食塩相当量 **0.6 g**



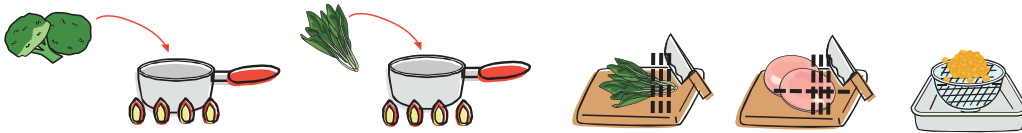
作り方は
ウラ面を見てね ▶

作り方

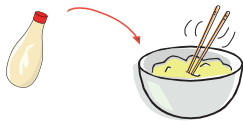
① おからを耐熱容器に入れ、牛乳を加えて混ぜる。ラップをかけて500Wで1分加熱し、一度レンジから取り出して混ぜ、再び500Wで1分加熱する。



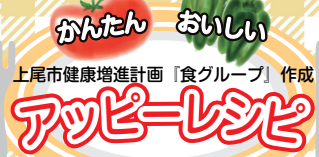
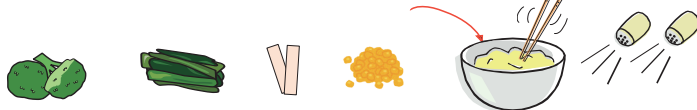
② ブロッコリーは一口大に切り、ゆでる。ほうれん草もゆでて、水に晒し、水気をしぼって2cm長さに切る。ハムは1cm幅の短冊切りにする。コーン缶は水気を切る。



③ ①が冷めたらマヨネーズを入れ、混ぜ合わせる。



④ ③に②を加えて和え、塩とこしょうで味を整える。



お好みで、オリーブ油を仕上げに
少しかけると美味しいよ。

