



ゆでる手間なくリメイク料理も楽しい

## おからのサラダ（ポテトサラダ風）

### 材料（4人分）

|        |           |
|--------|-----------|
| おから    | 100g      |
| 玉ねぎ    | 30g       |
| にんじん   | 40g       |
| アスパラ   | 1本        |
| ハム     | 2枚        |
| マヨネーズ  | 60g(大さじ5) |
| 塩・こしょう | 少々        |
| レモン汁   | 小さじ1      |

### 作り方

- ①玉ねぎは薄切りにし、水にさらす。
- ②にんじん、ハムは千切りにし、アスパラはスライスしてレンジで加熱1分。
- ③おからに①の玉ねぎ、②のにんじんとアスパラ、ハムを加え混ぜる。
- ④③にマヨネーズと塩、こしょうで味付けをし、最後にレモン汁を入れて味を調える。

### ワンポイント

じゃがいものようにゆでる手間もなく、野菜を切って混ぜるだけで手早くポテトサラダ風に。加熱調理に不向きなきゅうりを入れず、アスパラにするとリメイクしやすいです。ハムで包み、小麦粉・卵・パン粉をつけて油で揚げるとフライにも。