

給食レシピ♥卵の花サラダ



材料（4人分）

● おから	60 g	
● 油	小さじ 1	
● 酢	小さじ 1	} A
● 砂糖	小さじ 1	
● うすくちしょうゆ	小さじ 1	
● 人参	20 g	
● きゅうり	100 g	
● たまねぎ	30 g	
● ツナ缶 (できればノンオイル)	30 g	
● 砂糖	小さじ 1	} B
● うすくちしょうゆ	小さじ 1	
● マヨネーズ	20 g	

作り方

- ① プライパンに油を入れ、おからを水分がなくなるまで炒める。
※ツナ缶に油があるときはそれを炒め油に使う
- ② A の調味料を入れ、混ぜて下味をつける。
- ③ 冷蔵庫で冷やしておく。
- ④ 野菜を切る。
 - ・人参→千切り
 - ・きゅうり→輪切り（塩を少しかけて揉む）
 - ・たまねぎ→スライス
- ⑤ ツナ缶の水分（または油）をざるで切っておく
- ⑥ お湯を沸かして、ざるに乗せた野菜にかける。
- ⑦ 野菜の水分を切って、冷蔵庫で冷やす。
- ⑧ 全部の具材が冷えたら、B の調味料と混ぜて食べる直前まで再び冷やす。