



ほんのりレモンがきいてさっぱり食べやすい

おからサラダ



 Emi full
 エミフル従業員
 おすすめ
 メニュー

■材料〈4人分〉

生おから	200g
たまねぎ(中)	1/2個
きゅうり	1本
ハム	4枚
◆A	
マヨネーズ	大さじ5
オリーブ油	大さじ3
レモン汁	大さじ1
みそ	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
だしの素	小さじ1/2
塩	適量
こしょう	少々
サニーレタス	適量

■作り方…調理時間約15分

- ①生おからは600Wの電子レンジで約3分加熱し、粗熱を取る。
- ②たまねぎはうす切り、きゅうりは縦半分にしてななめ切りにし、それぞれ塩もみをして、水気を取る。
- ③ハムは千切りにする。
- ④ボウルにAを混ぜ合わせ、①・②・③を加えて混ぜ、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤器にサニーレタス・④を盛りつける。

1人あたり: 325kcal

この街に、あってよかった。



- ・バサつきが気になる時は、オリーブ油やマヨネーズを足してください。
- ・たまねぎは塩もみすると甘味が出て、辛味・苦味が取れやすいです。
- ・みそは白、麦、合わせ、何でもよいです。