



おうちでチャレンジ給食

おからサラダ



○材料（4人分）

・おから	90 g	A	・マヨネーズ	大さじ3と1/2（40 g）
・きゅうり	1/2本（40 g）		・うすくちしょうゆ	小さじ1/4（1.6 g）
・黄パプリカ	1/6個（24 g）		・こしょう	少々
・ハム	2枚（24 g）			
・ゆで枝豆（冷凍）	20 g			

○作り方

- ①きゅうり、黄パプリカ、ハムは1cmの角切りにする。
- ②きゅうりに塩（分量外）をふって軽くもみ、水気を切る。
- ③すべての材料を混ぜ合わせて、Aで味付けをする。

※家庭用にアレンジしています。

材料の（ ）の分量はおおよその量です。

子どもたちに人気のメニューのひとつです。

おからがパサつく際は、牛乳を加えるとしっとり仕上がります。



献立例

- ・鶏ごぼうご飯
- ・おからサラダ
- ・マロニースープ
- ・ムース
- ・牛乳