

おからサラダ



具材はお好みで変えてみてね。
玉ねぎやソーセージもおすすめ！



材料	生おから	250g	ハム	4枚
	クリームチーズ	50g	きゅうり	1本
	塩コショウ	少々	コーン	大さじ2
			マヨネーズ	大さじ4

1. おからを500wで2分温めます。熱すぎたら少し冷ましてね。
2. おからとクリームチーズをよく混ぜ合わせます。
3. 塩コショウを加えます。
4. 残りの具材を混ぜたらできあがり～♪