

きゅうしょくレシピ

◇卵の花サラダ◇

【材料】 (給食だと4人分)

・おから	40 g
・キャベツ	80 g
・水菜	60 g
・にんじん	25 g
・ツナ	30 g
・マヨネーズ	大さじ2
・塩	少々
・酢	小さじ1
・さとう	小さじ2/3

【作り方】

- ① おからは加熱し、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やしておく。
- ② キャベツは8mm、水菜は3cm、にんじんはせん切りにし、サッとゆでて冷やす。
- ③ 材料を全て和える。

豆腐づくりでできる「おから」は、とっても安く手に入るので、大豆の食物繊維や鉄分が詰まった優れもの！ぜひ食べたい健康食です。

最近は家庭で食べる機会が減っているようですが、マヨネーズ・ツナと和えてサラダになると、人気メニューに変身します。

給食では、殺菌することを目的に、おからは一度蒸します。家庭では、お皿にラップをぴったりかけてレンジで加熱すると良いです。

