

すこしお レシピ

No.217

(1人分)
塩分
0.15g

すこしお おからサラダ



材料(2人分)

- 卵の花…………… 40g
- 人参…………… 10g
- ブロッコリー…………… 30g
- 切干大根…………… 9g
- ツナ缶…………… 16g
- 酢…………… 大さじ2(30cc)
- 砂糖…………… 小さじ2(6g)
- マヨネーズ… 小さじ2(8g)

作り方

- 1 卵の花をラップに包む。
- 2 ①をレンジ(600w)で温める(1分)。
- 3 切干大根を水でもどす(10分)。
- 4 人参を千切りにする。
- 5 ③④、ブロッコリーを好みの硬さに茹でる。再び、沸騰したら、お湯からあげる。
- 6 甘酢にマヨネーズ、ツナを混ぜたものに②⑤を入れる。