

おからのあっさりポテサラ風



- 【材料】 2人分
- おから（100g）
 - ハム（2枚）
 - ホールコーン缶（大さじ2）
 - きゅうり（1/2本）
 - ④ [コンソメの素（小さじ1/2）
お湯（大さじ2）
 - マヨネーズ（大さじ2～3）
 - 砂糖（小さじ1/2）

<作り方>

- ① おからは、耐熱容器に入れてラップをかけ2分加熱（600W）する。
- ② ④のコンソメは、お湯を入れてかき混ぜておく。
- ③ ハムは、1cm角位に切る。
- ④ きゅうりは、薄いいちょう切りにする。
- ⑤ ボウルに、おから、ハム、コーン、きゅうり、②のコンソメ、砂糖、マヨネーズを加えてよく混ぜ合わせ、器に盛りつける。

★コンソメがない場合は入れなくてもいいです。

★きゅうりの代わりに、茹でた小松菜やむき枝豆などでもいいです。

★玉ねぎやゆで卵、ツナ缶などを入れても美味しいので、色々アレンジしてみてください。