

多賀正子さん

## おからのサラダ

&lt;材料・4人分&gt;

7月28日(木) 放送

- ・おから…100グラム
- ・絹ごし豆腐…200グラム
- ・かにかまほこ…80グラム
- ・きゅうり…1本
- ・塩…小さじ3分の1
- ・貝割れ菜…1パック

&lt;A&gt;

- ・らっきょうの甘酢漬け…80グラム
- ・らっきょうの漬け汁…大さじ2
- ・マヨネーズ…大さじ2強
- ・めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ1
- ・黒こしょう…適量

&lt;作り方&gt;

1. きゅうりは輪切りにして塩でもみ、水けが出たらギュッと絞る。  
かにかまほこは2センチ長さに切ってほぐす。らっきょうは粗めに刻む。
2. 大きめのボウルにおから、絹ごし豆腐と(1)とAの調味料をすべて加えてよく混ぜる。
3. 器に盛り、貝割れ菜を添える。

※冷蔵保存で翌日までには食べきる。

