

副菜

カミカミサラダ

いろいろな食感がたのしい



卵(マヨネーズ)

材料(大人2人+子ども2人分)

大豆(乾)……………20g
(大豆水煮なら50g)
しらす干し……………20g
キャベツ……………75g
きゅうり……………3/4本(75g)
コーン缶……………40g
マヨネーズ……………大さじ2
酢……………小さじ1
濃口しょうゆ… 小さじ1と1/2

作り方

1. 大豆は一晩水に浸しておき、やわらかくなるまで煮る。
2. しらす干しは熱湯でさっと茹でる。
3. キャベツはせん切り、きゅうりは半月切りにする。さっと茹でて、水にさらして絞る。
4. ボウルにAを合わせて、1、2、3、コーン缶を加えて和える。

手軽に
水煮大豆でも
作れます



大豆は少し歯ごたえがあるくらいにゆでて、よく噛んで食べると、脳の働きも良くなり、虫歯予防にもつながります。