

11月2日 メニュー

おまめサラダ

【材料 4人分】

乾燥大豆	大さじ2
ツナ缶	1／2缶
きゅうり	1本
コーン缶	小1缶
にんじん	1／3本
〔 醤油	大さじ1
砂糖	大さじ1
マヨネーズ	大さじ2



【作り方】

- ① 乾燥大豆を水に戻す（前日に行うとよい）
- ② ①を水からやわらかくなるまで煮る。やわらかくなったら煮汁を捨てて醤油、砂糖で煮て味を付ける。
- ③ きゅうり、にんじんは角切りにし、きゅうりはさっと茹で、にんじんはやわらかくなるまで茹で水気を切っておく。
- ④ 大豆、ツナは油を切り、きゅうり、コーン、にんじんをボールに入れ、マヨネーズで和えて完成。

大豆は乾燥大豆を使って作った方がおいしいですが、時間がないときは大豆の水煮を使って調理しても大丈夫ですよ♪