

～給食のレシピ紹介～

「おからサラダ」



富士見市マスコットキャラクター「ふわっふー」

材料<4人分>

| | |
|------------|-------|
| 鰯だし(だしをとる) | 大さじ1 |
| ホールコーン | 40g |
| むき枝豆 | 40g |
| おから | 40g |
| マヨネーズ | 大さじ1強 |
| 砂糖 | 小さじ1強 |
| 薄口しょうゆ | 小さじ1 |
| 塩 | 適量 |

<作り方>

- ①ホールコーンとむき枝豆をゆでる。
- ②鍋にだし汁とおからを加え、加熱する。
- ③おからにホールコーンとむき枝豆を加える。
- ④調味料を加え、塩で味を調えて完成。

※だし汁は給食で作る場合の量ですので、必要に応じて
増やしてください。

※給食では、卵不使用のマヨネーズを使っています。