

～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「ふわっぴー」

材料＜4人分＞

鰹だし(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。