

身体に
いいね!

アピタ食堂

発酵食品
のおかず

今月の
発酵食品は
ヨーグルト



食物繊維たっぷりヘルシーなサラダです 😊 火を使わず簡単に出来るので暑い日の×ニューにぜひ!

暑い日には火を使わずに! おからのヨーグルトサラダ

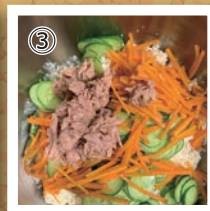
【材料】約5人分

生おから…200g キュウリ…1本

人参…1/2本 ツナ…一缶 塩麹…適量

★ヨーグルト…100g ★塩・こしょう…少々

★玉ねぎ…1/4個 ★粒マスタード…小さじ3



① 材料の下ごしらえ

- ・キュウリは薄い輪切りにする。
- ・人参は細切りにしてレンジ600Wで1分ほど加熱する。
- ・ツナ缶は油を切る。
- ・玉ねぎはみじん切りにする。

② ボウルで★を混ぜ合わせる。

③ ②のボウルに残りの材料を入れてよく混ぜる。

味を見て、必要であれば塩麹を加えて調整する。



生おからを使っているので
早めにお召し上がり下さいね。
具材はゆで卵やコーンなど
お好きにアレンジして!

