

おからツナサラダ



材料 <6人前>

- 生おから 100g (乾燥タイプならおから 20g に水 80ml 程度)
- きゅうり 1本 (5ミリ程度の半月切り)
- 油漬ツナ缶 1缶 (油はきっておく)
- マヨネーズ 大さじ2
- こしょう 少々

作り方

1. 材料をすべてボウルに入れ、混ぜ合わせるだけ！

1人前の 栄養成分

エネルギー	83kcal	炭水化物	2.9g
たんぱく質	3.6g	食物繊維	2.1g
脂質	6.3g	塩分	0.2g