

おからのポテトサラダ風

【材料 4人分】

- おから 100g
- フレンチドレッシング（市販） 大さじ3
- 玉ねぎ 中 1/2個（60g）
- ミニトマト 4個（40g）
- きゅうり 1/2本（50g）
- コーン缶 大さじ2
- マヨネーズ 大さじ2
- こしょう 少々

【作り方】

1. おからはほぐして大きめの耐熱ボウルに入れ、ラップをかけて電子レンジ（600Wで2分）で加熱する。
2. 1. のおからが熱いうちにフレンチドレッシングを加えて混ぜる。
3. 玉ねぎはみじん切りにしてキッチンペーパーで包み、流水の下でもみ洗いをして水気を絞る。
4. ミニトマトはへたを取り、横半分に切って種を取り除き、1 cm角になるように切る。
5. きゅうりは1 cm角に切る。
6. 1. のボウルに玉ねぎ、ミニトマト、きゅうり、コーン缶、マヨネーズを加え混ぜ、こしょうで味を調えて出来上がり。