

● 良質のたんぱく質と食物繊維たっぷり

大豆サラダ

○材料

乾燥大豆 30グラム

(水煮大豆なら75グラム)

ハム 20グラム(2枚)

きゃべつ 80グラム(大きい葉2枚)

A ほうれん草 30グラム(1~1.5株)

マヨネーズ 大さじ1

うすくちしょうゆ 小さじ1/2

すりごま 小さじ1



○作り方

①一晩つけておいた大豆をやわらかくなるまでゆでて、冷ましておく。

②ハムは5ミリの短冊切り、きゃべつは細切り、ほうれん草は2センチに切る。

③きゃべつとほうれん草はゆで冷ましたら、水気をしぼり、ハムとAの調味料、すりごまで和え、仕上げる。