



今年度も、給食のメニューを紹介します。

今回は、平成28年度高校生和食給食コンテスト優秀賞の献立から、「ポテトサラダ風おから」を紹介します。

ポテトサラダ風おから

ポテトサラダ感覚で
おからが食べられます！

材 料 4 人 分

じゃがいも・・・120g
おから・・・50g
ハム・・・20g
豆乳・・・大さじ1
マヨネーズ・・・30g
たまご・・・1個
油・コンソメ・パセリ
塩・こしょう・・・適宜

作り方

- ① たまごをいりたまごにする。
- ② じゃがいもをゆでて、つぶしておく。
- ③ フライパンでハム、おからを炒める。
- ④ 火を止めて、②のじゃがいもを入れ、豆乳、マヨネーズを入れる。
- ⑤ 味を整え、いりたまごを加え、パセリを散らしてできあがり！

★ハムかわりに、魚肉ソーセージなどでもおいしくできます。

★おからを食べやすくする、アイディアメニューです！