

# はなっこりーのうの花サラダ



## 材 料(4人分)

- ・はなっこりー・・・・・・・・・・ 1／2袋
- ・おから・・・・・・・・・・ 200g
- ・人参・・・・・・・・・・ 20g
- ・ハム・・・・・・・・・・ 6枚
- ・とうもろこし(粒)・・・・・・・・ 30g
- ・マヨネーズ・・・・・・・・・・ 100g
- ・塩・・・・・・・・・・ 少々
- ・こしょう・・・・・・・・・・ 少々
- ・トマト(飾り用)・・・・・・・・ 1個

## 作り方

- ①おからを乾煎りする。
- ②沸騰させたお湯に塩を入れてはなっこりーをゆで、冷水で冷やしてから適当な大きさに切る。
- ③人参を千切りにしてゆでる。
- ④ハムを千切りにする。
- ⑤トマト以外の材料をマヨネーズで和え、塩・こしょうで味を調える。
- ⑥トマトを飾る。

※ ハムの代わりにツナ缶を使ってもおいしいです。

※ お好みで酢を少々加えるとさっぱりとした味わいになります。