



カミカミサラダ



材 料 4人分 *

・乾燥 大豆	16g	・マヨネーズ	16g
・プロセスチーズ	40g	・すりごま 白	5g
・きゅうり	20g	・味 噌	4g
・人 参	40g	*大豆は「水煮大豆」でも 代用できます。	
・じゃがいも	80g		

作 り 方

1. 大豆は一晩水に浸しておき、軟らかくなるまで煮る。
2. プロセスチーズ、きゅうり、人参、じゃがいもは大豆と同じ大きさくらいのサイコロ状に切る。
3. 人参、じゃがいもを茹でる。
4. マヨネーズ、すりごま、味噌を合わせ、よく混ぜる。
5. 1・2・3を4で和える。