



<材料> 子ども4人分

おから	40g
レタス	葉っぱ2枚 (約20g)
きゅうり	1/4本 (約20g)
りんご	1/6個 (約40g)
マヨネーズ	大さじ2

(作り方)

- ① フライパンにおからを入れ火にかけて乾煎りし、冷ましておく。
- ② レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ③ きゅうりは輪切りにする。
- ④ りんごは皮付きのまま1/8にカットし、3mmくらいの厚さにスライスする。
(変色を防ぐため、塩水につけておく。)
- ⑤ 切った野菜とりんご、①のおから、マヨネーズを入れ混ぜ合わせる。