おから入り
秋の彩り3種のサラダ



左:じゃがいも→人参、豆類、ゆで卵、おから、しそ
中:さつまいも→人参、ブロッコリー、豆類、飾り付けトマト
右:カボチャ→おから、豆類

レシピ名の由来は？

秋の味覚🍁
じゃがいも　カボチャ　さつまいもを秋の彩りで飾り付け

エコポイントについて教えて！

蒸し時間短縮できるよう、3種の野菜は小さめに切ってブロッコリーも一緒に蒸す→『3種類のサラダを短時間で調理』
おからを入れる事でかさ増しもできる

時短
加熱短い

その他
無料の
おから使用

とうべつゆるエコfes
tobetsu yuru-eco festival 2025

おから入り
秋の彩り3種のサラダ



材　料(4人分)

じゃがいも	小4個	サラダ豆	適量
かぼちゃ	小1/2個	大葉	5枚
さつまいも	小2本	塩こしょう	適量
にんじん	小1/2本	マヨネーズ	各100g
ブロッコリー	1/2個	おから	各100g
枝豆	適量	ゆで卵	1個

作り方

(1)野菜類は蒸しやすい大きさにカットする。ブロッコリーは芯の部分も入れる
(2)蒸し器で野菜全部入れ15～20分蒸す(ブロッコリーは早めに取り出す)
(3)おからを空炒りする
(4)じゃがいも、カボチャ、さつまいも、それぞれ潰したり一口大にしたり、お好みの野菜やゆで卵を入れる
(5)空炒りしたおからもお好みで一緒に混ぜる
(6)マヨネーズ、塩コショウで味付けする
　　✳味変で甘いさつまいもとカボチャには、塩昆布、チーズなど入れても良いかも