最強MAX



リメイク

保存ＯＫ

レシピ名の由来は？

少ない食材ですが、色々な栄養がとれる事と目分量で作れ、常備菜　時短　洗い物少なくリメイクも出来る点からのレシピ名です。

エコポイントについて教えて！

冷蔵庫にあるドレッシングの消費が出来る。
沢山作って　コロッケにするのもおすすめです。
冷めても美味しいので、ぜひ試して下さい。

最強MAX

材　料(4人分)

おから	200g	マヨネーズ	50g
きゅうり	1～2本	ドレッシング	30g
ツナ缶	1缶	豆乳又は牛乳	50cc
市販の合わせ酢	30cc	塩昆布	適量
→なければ			
酢	15cc		
砂糖	15g		



作り方

(1)きゅうりを塩少々で塩もみをしておく
(2)フライパンにおからを入れ5～10分　から入りする
(3)冷めたら　調味料を入れ、シーチキン油ごと塩昆布ときゅうりを入れて完成

※目分量で作れます。
　胡麻やナッツのドレッシングがおすすめですが、あまっている物でも大丈夫です。
　トッピングにナッツや胡麻をかけるのが我が家流