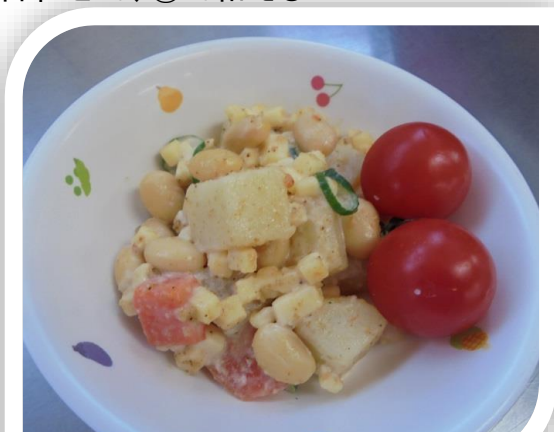


## カミカミサラダ

【 材 料 】	(1人分)
(乾燥)大豆 ……	4g
プロセスチーズ ……	10g
きゅうり ……	5g
人参 ……	10g
じゃが芋 ……	20g
マヨネーズ ……	4g
すり白ごま ……	1g
味噌 ……	1g

### 【 作り方 】

- ① 乾燥大豆は軟らかく茹でておく
- ② プロセスチーズ、きゅうり、人参、じゃが芋は大豆と同じ位の大きさのサイコロ切りにする
- ③ 人参、じゃが芋は軟らかくなるまで茹でる
- ④ マヨネーズ、すりごま、味噌をよく混ぜる
- ⑤ 大豆、チーズ、きゅうり、人参、じゃが芋を合わせて、④で和える



※ 写真の胡瓜は輪切りにしてみました