



豆腐のミモザ風サラダ

◎材料<4人分>

木綿豆腐	100g	(1/4丁)
カレー粉	小さじ1/2程度	
油	適量	
キャベツ	200g	(1/8玉)
きゅうり	200g	(1本)
にんじん	60g	(中1/3本)
ハム	20g	(4枚)
マヨネーズ	大さじ3	
塩コショウ	適量	



◎作り方

- ①豆腐は水切りをしておく。
- ②鍋に油を敷き、①を小さいそぼろ状になるように潰しながら炒り、カレー粉で色をつける。
※カレー粉は入れすぎると辛くなるので少量ずつお試しください
- ③野菜、ハムを千切りにする。
- ④きゅうり、キャベツは塩を振ってしばらく置き、水気を絞る。人参は下茹でする。
- ⑤材料を合わせ、マヨネーズ、塩こしょうで味を調えて完成★

◎ポイント

- ・炒り卵の代わりに豆腐にカレー粉で色付けをして作りました。
卵不使用のマヨネーズで和えれば、卵除去の子たちも同じものが一緒に食べられます。

