

# おから ポトージュ

“材料4人分”

じゃがいも 4コ ・ おから 150グラム ・ 玉ねぎ 1/4コ  
セミン 2コ ・ 11ム 4枚 ・ おし酢 大さじ4  
マヨネーズ 大さじ4 ・ 粗びき黒こしょう 11/2コ

“作り方”

1. 玉ねぎは、うす切りに、セミンは、へたと種を除いて  
11ムは 半分は切って細切りにする
2. ジャがいもは、皮をむいて、びと大に切り、やわらかく  
ゆで、湯を切り ポールに入れてふし、  
熱いうちに玉ねぎを一器に入れて 混ぜる
3. 粗熱がとれたら、おからとおし酢を加えて混ぜ”  
セミン、11ム、マヨネーズ、粗びき黒こしょうを加えて  
混ぜる

“memo”

冷めたら、保存容器に入れて、  
冷蔵庫で保存しますよ  
♪ 日持ちしますよ