



おから

+



白ゴマ豆腐

カニタン

おから サラダ

はじめに おからをフライパンで「ハラハラ」
なるまで、炒って下さい。使わない分は冷凍保存

- ① 炒ったおから、白ゴマ豆腐、マヨネーズ、ミックスビーンズ、
ツナを入れて混ぜる!!

↑ニレだけ!!

具材はお好みの食材でOK

おすすめは、

コーンや バーコン、きゅうり、レタス、玉ねぎ