

## きらず和え

### ○材料（作りやすい量）

おから 150 g

### A

塩糀 大さじ1

無調整豆乳 80 g

米酢 小さじ2

米油 大さじ1.5

にんじん 40 g（1/3本程度）

刻み昆布（乾燥） 3 g程度

花かつお 一つまみ

いりごま 大さじ1

青ねぎ 1本

塩糀 適量

なるべく細く千切り（スライサーなどで）  
水200ccと酒小さじ2で軽く戻す→絞る  
手で揉んで細かくする  
できれば使う前に再度炒る  
小口切り

### ●作り方

1. ボウルにAの調味料を順に合わせてよく混ぜる
2. ①にまずからを混ぜ、ほかの材料も順に前、30分以上冷蔵庫で味をなじませて完成。  
お味を見て塩糀で塩味を調整する。

★豆乳の量はおからの水分も鑑み、でお好みに調整してください。

