

## イタリアンなおからサラダ



4人分

おから 100g  
にんじん 3cm  
たまねぎ 1/4コ  
きゅうり 1/2本  
生ハム 20g  
くるみ 10g  
赤ピーマン (パプリカでも) 1個  
オリーブ (グリーンでもブラックでも) 2粒  
バジルペースト 小さじ1  
豆乳 大さじ3  
バルサミコ酢 大さじ1  
塩コショウ 適量

1) にんじんはいちょう切りしてレンジで1分ほど加熱。  
きゅうりは板ずり後スライス。  
たまねぎは薄切りして水にさらす。  
オリーブはみじん切り。

2) くるみはできればローストして砕く。  
赤ピーマンは千切り。  
生ハムは1cm幅に切る。

3) ボウルにすべての材料を入れて混ぜる。