

# ソイサラダ



## 材料【4～5人分】

大豆 (水煮)	30 g	酢	大さじ1/2	} A
ポークハム	30 g	砂糖	小さじ1	
キャベツ	100 g	淡口醤油	大さじ1/2	
とうもろこし (缶)	30 g	塩	少々	
		こしょう	少々	
		オリーブ油	小さじ1/2	

## ～ 作り方 ～

- ① 大豆、とうもろこしは水を切っておく。
- ② ポークハムは干切りにしておく。
- ③ キャベツは干切りにし、さっと茹で、水気をしぼっておく。
- ④ ①②③とよく混ぜ合わせた調味料Aを和える。



肉に匹敵するほどの豊富なタンパク質を含む大豆は「畑の肉」と呼ばれています。

この好みで、きゅうりや白菜、ツナを使っても良いでしょう。