

## おからのディップ

### ★材料★

おから	50g
ツナ缶	1缶 (70g)
玉ねぎ (みじん切り)	大さじ 3~4
マヨネーズ	大さじ 5
ケチャップ	大さじ 2
すし酢	小さじ 1
こしょう	少し

### 《作り方》

- ①おからは弱火でから炒りし、冷ましておく。
- ②ボウルに、ツナ缶を油ごと入れ、玉ねぎのみじん切りとマヨネーズを、ケチャップを加える。
- ③①のおからを入れて混ぜ合わせ、すし酢とこしょうで味を整える。

そのまま食べても、サラダのドレッシング、サンドイッチに。