



アピールポイント

家庭にある食材（おから、ポテチ）で短時間に、かつお子様でも手軽に調理できます。

西本先生の
アレンジ

パスタに



サラダに

洋風♡ パリンこ♡ふりかけ

材料（4人分）

- ・おから…50g
- ・ポテトチップス…1袋（60g）
- ・粉チーズ…大さじ1
- ・塩…小さじ1/2

作り方

- ① フライパンでおからをパラパラになるまで炒る。
- ② 冷めた①に砕いたポテトチップス、粉チーズ、塩をいれて和える。