



大豆ドライパック のナゲット風

- ①ポリ袋（またはフリーザーバック）に大豆ドライパック 1 缶を入れて好みの硬さにつぶす
- ②①にツナ1缶とマヨネーズ大さじ1と塩コショウ少々、片栗粉を大さじ1入れてよく混ぜる
- ③COくっつかないホイルをひいてフライパンを温めた後、②をお好みの大きさに袋から絞りだし、中火で片面 4 分ずつこんがり焼く



材料：大豆ドライパック 1 缶
ツナ缶 1 缶
マヨネーズ 大さじ 1
片栗粉 大さじ 2
(小麦粉でも代用可)
塩コショウ 少々



大豆ドライパックと
ゆであずきのおはぎ風

- ① キッチン用ポリ袋に大豆ドライパック1缶を入れお好みの硬さにつぶす
- ② ゆで小豆とまぜる
- ③ お好みのサイズに丸めてきなこを和える

材料：大豆ドライパック1缶
ゆであずき 1缶（430g）
きな粉 お好み



大豆ドライパックと
コロコロきゅうりの
梅おかか和え

- ① きゅうり 1 本を角切りにする
- ② ①をキッチン用ポリ袋に入れて、大豆ドライパック1パックとひじきドライパック1パックを入れてCO梅おかか大さじ2とごま油小さじ1と塩ひとつまみを入れて和える

材料：きゅうり 1 本

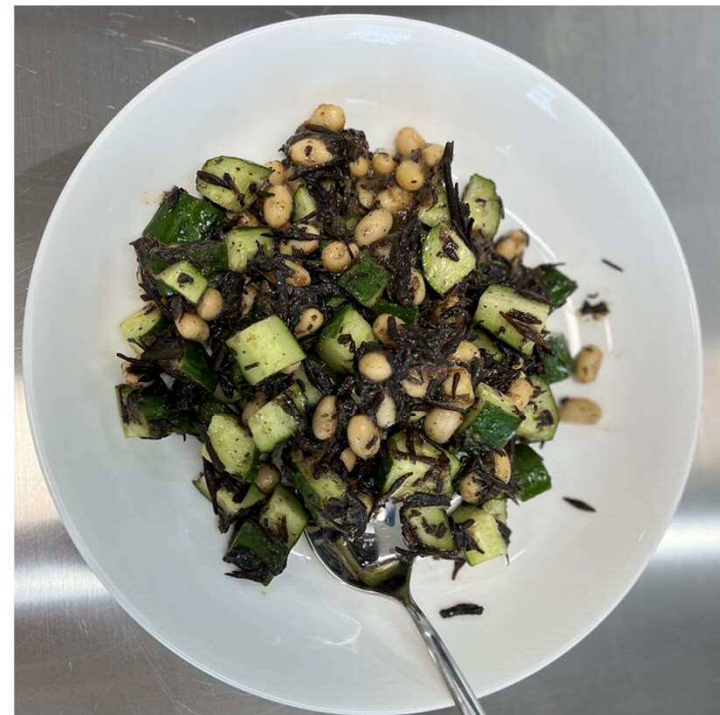
大豆ドライパック 1 袋

ひじきドライパック 1 袋

梅おかか 大さじ 2

ごま油 小さじ 1

塩 ひとつまみ



本日
利用した
商品

ハピ・デリ! やeフレンズで
好評発売中

