

おからサラダ

食物繊維たっぷりシリーズ

【材料】 5人分（作りやすい分量として）

- ・おから 150g
- ・きゅうり 1本・・・うす切りにして軽く塩もみ
- ・玉ねぎ 半個・・・うす切りにして水にさらす
- ・にんじん 1/4本・・・いちょう切りにしてゆでる
- ・ゆで卵 2個・・・あらみじん切り
- ・ツナ缶 小1缶
- ・ハム 2枚・・・たんざく切り
- ・プレーンヨーグルト 100g
- ・マヨネーズ 大さじ3
- ・塩、こしょう 少々

【作り方】

- ① おからは平皿に広げて、ラップをかけ電子レンジで約1分半加熱。（しっかり加熱されているか確認する）
- ② ヨーグルト、マヨネーズを混ぜておく。
- ③ おからが冷めたら全ての材料を加えて、②で和える。
- ④ 塩、こしょうで味をととのえる。
- ⑤ 冷蔵庫で2～3時間休ませると味がなじみます。



☆☆☆栄養情報☆☆☆

おからはタンパク質、カルシウム、食物繊維が豊富です。いつものポテトサラダをおからに変えて、ヘルシーに

1人分 カロリー 220kcal タンパク質 10.2g カルシウム 76mg 食物繊維 4.3g 塩分 0.8g

レシピ提供：牛島地区 鎌田様

皆様のレシピを教えてください！ 栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。