

ポテサラ風おからサラダ



栄養価(1人分)

エネルギー 179kcal、たんぱく質 6.6g

脂質 12.8g、食塩相当量 0.9g

食物繊維 7.2g

材料(2人分)

生おから	100g
(おからパウダー20gを牛乳70~80gで戻して代用可能)	
きゅうり	1/2本(50g)
たまねぎ	1/4個(50g)
にんじん	1/4本(40g)
ハム	2枚(40g)
コーン缶	大さじ1(16g)
マヨネーズ	大さじ2(24g)
ヨーグルト	大さじ1(15g)
塩	0.5g
こしょう	少々

作り方

1. きゅうりは薄い輪切りにして塩少々(0.3g)を混ぜ、しんなりしたら絞って水気をよくきっておく。
2. たまねぎは薄切り、にんじんは2mmのいちょう切りにして耐熱容器に入れ、ラップして電子レンジ600wで1分30秒加熱し、粗熱をとる。
3. ハムは半分に切って5mmの短冊切りにする。
4. ボウルにマヨネーズ、ヨーグルト、塩、こしょうを入れて混ぜ合わせ、おからと1、2、3を入れて和える。

POINT カレー粉を入れてインド風に、鰹節をプラスして和風にアレンジできます。

マヨネーズの代わりに、お好みのドレッシングを使ってもOKです!

たくさん作ったら、コロケの具にリメイクするのもおすすめ。

※生おからは消費期限に注意して早めに食べきましょう。

作成:神奈川県立保健福祉大学 地域貢献研究センター

〒238-8522 横須賀市平成町1-10-1

TEL:046-828-2742 mail:gu-tiiki@kuhs.ac.jp



栄養
情報
←