

今回の食材



おから

おからがサラダに变身!!
マヨネーズとよく合います。



* memo *

マヨネーズを減らし、お好みで酢やヨーグルトを使うとさらに減塩でヘルシーに。
.....

日持ちする「おからパウダー」も便利ですが、使う場合は、おからを牛乳で浸しかたさを調整してから使いましょう。(レンジ加熱は不要です)

* 栄養価(1人分) エネルギー:195kcal たんぱく質:5.6g 脂質:17.0g カルシウム:5.4mg 鉄:0.9mg 食物繊維:6.4g 食塩相当量:1.4g

作り方

- ① きゅうりは小口切りにして塩もみ(分量外)し、さっと洗い、水けを絞る。
玉ねぎは薄切りにし、水にさっとさらして水けを絞る。
ハムは半分に切ってから5mm幅に切る。
- ② 耐熱皿におからを広げ、ラップをふんわりとかけて電子レンジで約1分加熱する。温かいうちに【A】を加えて混ぜる。
- ③ ボウルに②、①を入れ、マヨネーズで和える。

おからの ポテサラ風

材料(2人分)

生おから	100g
ロースハム	2枚(約20g)
きゅうり	1/2本(約50g)
玉ねぎ	1/4個(約50g)

洋風スープの素(顆粒)

【A】	小さじ1/3
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ3