

おからサラダ

【材料 4人分】

おから	120g
にんじん	30g
きゅうり	40g
たまねぎ	20g
ハム	20g
レモン汁	4g
こしょう	適宜
しょうゆ	小さじ2/3
マヨネーズ	大さじ2強
(付け合わせ)	
レタス	
トマト	



【作り方】

- ① おからは余分な水分をとばして、味をしみこみやすくするために、レンジで加熱する。(またはフライパンで軽く炒る。)
- ② にんじん、きゅうり、玉ねぎはスライスして軽く塩をする。(分量外)
- ③ 材料を混ぜて調味料で和える。



おからには食物繊維やカルシウムがたっぷり含まれています。おからの食物繊維は水に溶けない食物繊維で、腸のぜん動運動を促してくれるので便秘の解消にもなり、腸のお掃除をしてくれます。

★1人分の栄養価★

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
おからサラダ	94	3.0	6.5	31	3.9	0.4

