



おからのサラダ

材 料 (4人分)

生おから	80g	A	マヨネーズ	小さじ4
たまねぎ	20g		プレーンヨーグルト	大きじ2・2/3
塩	ひとつまみ		塩	小さじ1/4
にんじん	40g		こしょう	少々
きゅうり	1/2本			

作 り 方

- 1 おからはフライパンでから炒りして冷ます。
- 2 たまねぎは薄くスライスして塩をふって軽くもみ、水にさらして水気をよく絞る。

にんじんは2cm長さのせん切りにしてさっとゆでる。
※または、電子レンジで約1分加熱する。

きゅうりは2cm長さのせん切りにする。

- 3 ボールに1、2を入れてよく混ぜる。
- 4 3にAを加えてよく混ぜる。

副菜

1人分栄養価：エネルギー 63kcal 塩分 0.5g

発行：羽生市健康づくり推進課

★ポイント★

食物繊維が多く、栄養満点のおからを使ったサラダです。マヨネーズの量を減らしてヨーグルトを使うことで、マヨネーズだけで和えたサラダよりも低エネルギー、低脂肪でヘルシーです。

