

おからのサラダ ～ポテトサラダ風～

食物繊維が豊富なおからを使い、玉ねぎやにんじんなど野菜の食感を残したポテトサラダ風のサラダです。マヨネーズを減らし、コクのある牛乳とりんご酢を入れることで、カロリーと塩分を控えることができます。



ひとり分あたりの 栄養価



たんぱく質 5.3g 脂質 7.8g 炭水化物 8.8g

●材料（4人分）

・玉ねぎ	1/2 個
・ベーコン	1 枚(20g)
・おから（生）	100g
・牛乳	80mL
・にんじん	1/4 本
・ゆで卵	1 個
・きゅうり	1/2 本

<A 調味料>

・マヨネーズ(低カロリータイプ)	大さじ 3
・りんご酢	大さじ 2
・粒マスタード	小さじ 1
・食塩	1.0g
・白こしょう	少々

●作り方

- ① 薄切りにした玉ねぎを、皿に並べてラップをし、電子レンジ(500W)で2分加熱し、冷ましておきます。
- ② ベーコンを1cm幅に切って鍋に入れ、中火であぶらが出るまで軽く炒めます。
- ③ ②におからと牛乳を加えてよく混ぜ、弱火で焦げないように混ぜながら5分炒めます。
- ④ 火を止めたら、ボウルに移し、みじん切りにしたにんじんを入れて混ぜ合わせます。
- ⑤ 調味料(A)を入れてよく混ぜ、粗熱が取れるまで冷まします。
- ⑥ ⑤に①の玉ねぎとみじん切りにしたゆで卵を加えて全体に混ぜ、最後に輪切りにしたきゅうりを加えて、できあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。