

おからのサラダ

1人分の栄養価 エネルギー163kcal たんぱく質 6.5g 食塩相当量 0.7g 食物繊維 3.4g

材料 4人分

おから	100g
玉ねぎ	80g
きゅうり	40g
パプリカ(赤、黄)	各8g
さば水煮缶	80g
プレーンヨーグルト	大さじ4
マヨネーズ	大さじ3・1/3
味付け酢	大さじ1・1/3
黒こしょう	少々

作り方

- 1 おからはレンジで3分加熱して、あら熱をとっておく。
- 2 玉ねぎとパプリカは薄くスライスし、きゅうりはせん切りにして味つけ酢に漬ける。
- 3 2にさば水煮をほぐしながら入れ、プレーンヨーグルト、マヨネーズ、1を加えて混ぜ合わせる。お好みで黒こしょうをふる。



さば缶は国産がおすすめです。ポテトサラダの代わりによく作ります。

レシピ提供 金ヶ崎町食生活改善推進員協議会永岡支部