

★ おからサラダ ★

《 材料（４人分） 》

ひじき	8 g
きゅうり	1 本
砂糖（きゅうりの砂糖もみ用）	大さじ 1
にんじん	1 / 4 本
コーン缶	4 0 g
かにかま	7 0 g
A マヨネーズ	大さじ 3
A 豆乳	大さじ 3
A おからパウダー	大さじ 4
A だししょう油	小さじ 1 / 2
A 酢	小さじ 1 / 2
かつお節	1 P

栄養価（１人分）

エネルギー 1 2 4 kcal
食塩相当量 0. 8 g

《 作り方 》

- ① ひじきは水で戻し水気を切る。
きゅうりはスライサーで輪切りにし、砂糖でもみ、しんなりしたら水洗いし絞る。
にんじんはスライサーでスライスし、耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジ（6 0 0 w）で3 0 秒加熱する。
かにかまはほぐし、コーン缶は水気を切る。
- ② ボウルに A を入れて混ぜる。
- ③ ②のボウルの中に、①のかつお節を入れて 混ぜる。

おからパウダーを使うと手軽にできます。
鉄分と一緒に摂れるサラダです。



「生涯『健幸』なまち」
ながとイメージキャラクター
“さっちー”