

中性脂肪が気になる方へ

おからサラダ



材料 (2人分)

所要時間 15分
費用目安 200円前後

おからパウダー 20g
豆乳 80cc
水煮ツナ缶 1缶(80g)
コーン缶 1/3缶(40g)
きゅうり 1/2本
塩・こしょう 少々

豆乳マヨネーズ
★豆乳 大さじ3
★酢 大さじ1/2
★砂糖 大さじ2/3
★アマニ油 大さじ1/2
★みそ 小さじ1

作り方

- ①おからパウダーに豆乳を入れて混ぜる。
- ②水煮ツナ缶とコーン缶はそれぞれ水切りをする。
- ③きゅうりは薄切りにし、塩少々をもみ込み、少し置き、水分をしっかり絞る。
- ④★を合わせてよく混ぜる。
- ⑤①に②と③と④を加えて混ぜ、塩・こしょうで味を整えれば完成！

(1人分)

エネルギー 176kcal

脂質 7.2g

炭水化物 16.3g

食物繊維 5.6g

ポイント・アドバイス

今回のレシピでは、じゃがいもの代わりにおから、マヨネーズの代わりに豆乳を使っています！

おからパウダーは豆乳で戻すことで、しっとりしてコクが出ます♪
時間を置くとさらにしっとりしますよ♪
隠し味のみそで、さらにコクがアップ♪