

おからサラダ



栄養価(1人分)

エネルギー	338kcal
蛋白質	8.7g
脂質	26.1g
塩分	1.2g
野菜使用量	100g

材料(1人分)

- おから 50g
- きゅうり 1/3本
- 人参 1/5本
- プチトマト 1~2個
- ブロッコリー 1/5房
- ハム 1枚
- サラダ油 小さじ1
- マヨネーズ 適量
- お酢 少々
- 砂糖 大さじ1/2
- 塩 少々

作り方

- ①熱したフライパンに、サラダ油小さじ1を入れて、おからを炒めて冷ましておく。
- ②きゅうりは薄くスライスして、塩でもんでおく。
- ③人参・ブロッコリーは、茹でてさましておく。
- ④冷ましたおからに、砂糖大さじ1/2、きゅうり、人参、ブロッコリー、細く切ったハムを入れて、お酢(少々)とマヨネーズで味付けをする。
- ⑤プチトマトを飾って出来上がり。

株式会社三越(ちば食育サポート企業)