

わここの「食育」

おいしい、ヘルシー からだうれしい♪

減塩・減糖レシピ

この料理は野菜約 100g/人です。
健康に良いとされている副菜量
(小鉢1杯分)がとれます。



※副菜は2皿/食とりましょう。

おからのポテトサラダ風

おからにはたんぱく質のほか、
食物繊維がたっぷりと
含まれています。



【1人分あたり】

エネルギー： 137kcal
たんぱく質： 7.3g
脂 質： 7.2g
糖 質： 4.7g
食塩相当量： 0.9g

◎材料：(2人分)

- おから・・・100g
A 洋風スープの素(顆粒)・・・小さじ1/4
塩・・・少々
こしょう・・・少々
きゅうり・・・1/2本
ロースハム・・・2枚
コーン・・・30g
B ヨーグルト(プレーン)・・・大さじ1
マヨネーズ・・・大さじ1/2(6g)



◀食育認定マークがついている商品
(例：砂糖不使用コーン)を使うと、
より『おいしく減糖』できます。
わここの食育推進店で見つけてね!



◎作り方

- ① きゅうりは薄切りにしてポリ袋に入れ、ひとつまみの塩(分量外)でもみ、しんなりしたら水洗いし、水気を切る。ハムは短冊切りにし、コーンは水気を切っておく。
- ② 耐熱容器におからを入れ、ラップをして電子レンジで3分ほど加熱する。
- ③ ②にAを加えて混ぜ、粗熱を取る。



メモ

- ★ポテトサラダをおからで代用しました。糖質を気にせずたっぷりと食べられます。ヨーグルトを使うことでマヨネーズの量も少なく、さっぱりとヘルシーに仕上がります。
- ★日本のスーパーフードともいわれるほど栄養価の高いおからは、生活習慣病の予防にも効果的です。