



No9. おからのポテサラ風

おからは、大豆から豆乳を絞ったあとの残りかすで、食物繊維が大変豊富です。その他にも、たんぱく質やカルシウム、カリウムなどに富んでいます。

健康食材として注目されますが、メニューに取り入れにくい食品の一つではないでしょうか？

今回は、食べやすくサラダにアレンジした一品をご紹介します。



— 栄養成分 (1人分) —

エネルギー	炭水化物	脂質	たんぱく質	食物繊維	塩分
147 kcal	5.4 g	12.1 g	3.3 g	2.4 g	0.6 g

— 2人分 —

おから(生)	40g	
サラダ油	少々	
┌ 水	大さじ2 (30g)	
A 酢	小さじ1弱 (4g)	
塩	ひとつまみ (0.6g)	
└ 上白糖	小さじ2/3 (2g)	
きゅうり	1/3本 (30g)	…輪切り
にんじん	2cm (20g)	…1cm幅切り
玉ねぎ	1cm (10g)	…スライス
ゆで卵	L 1/2個 (30g)	…粗みじん
マヨネーズ	大さじ2 (24g)	

1. フライパンに油をひき、おからをパラパラになるまで焦げないように炒める。
2. 1にAの調味液を加えてなじませ、火を止める。ボールに移して冷ましておく。
3. あとはポテトサラダを作る要領で材料をカット。胡瓜は塩もみしてしぼり、にんじんはボイル、玉ねぎもさっとボイルする。
4. 全ての材料を合わせてマヨネーズで調味する。

— 準備 —

- ・ Aのおから用調味液を合わせておく。
- ・ 卵はゆで卵にする。

— Memo —

おからは傷みやすい食品なので、調理前・調理後はこまめに冷蔵庫に入れましょう。特に夏場は要注意です。

賞味期限も短いので、残ってしまった場合は冷凍保存が可能です。ジッパー付き袋に入れて薄く平らにならして冷凍しておけば、いる分だけ取り出せるので便利ですよ。