

副菜

おからサラダ

○ 材料(2人分)

おから	50g
人参	20g
きゅうり	30g
コーン缶	20g
塩	0.3g
A マヨネーズ	小さじ2
レモン汁	小さじ1/2
粒マスタード	小さじ1/2
ヨーグルト	大さじ1
こしょう	少々



○ 作り方

- ① 人参は千切り、きゅうりは小口切りにする。コーンは缶汁を切る。
- ② おからはフライパンで乾煎りして冷ます。
- ③ ①の人参ときゅうりに塩をふって全体にもみ、5分ほど置いて水気を絞る。
- ④ ボウルにAを混ぜ合わせ、②・③・コーンを加えてさっくり混ぜる。

エネルギー

77kcal

たんぱく質

2.4g

食塩相当量

0.4g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん