



環境にも身体にも優しい!!

# おから、ポテトサラダ

## 材料 (4人分)

- おから 80g
- じゃがいも 中2コ (200g)
- にんじん 半分 (50g)
- 玉ねぎ 1/4コ (70g)
- 水 1/2カップ (100ml)
- きゅうり 半分 (50g)
- A [ 酢 10g  
塩、こしょう 少々 ]
- ツナ缶 20g
- コーン 20g
- マヨネーズ 大さじ2 1/2 (30g)

## 栄養価 (1人当たり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維
130kcal	3.4g	6.6g	14.8g	3.7g

名古屋文理大学短期大学部  
名古屋文理栄養士専門学校  
栄養実態研究サークル



「水煮」を使用すると  
ヘルシー!!

カロリーカットしたい人は、マヨネーズを減らして  
ヨーグルトを加えてもOK! まろやかー♪

## 作り方

- ① きゅうりは小口切りにして塩でもみ、少しおいてから洗い流す。
- ② じゃがいも、にんじんは皮をむいて1口大に切り、金盥に入れ水もかえて蓋をして煮る。
- ③ じゃがいもが柔らかくなったら、おからを入れ、さらに3分煮る。
- ④ 火を止め、熱いうちにAと薄くスライスした玉ねぎを入れ、つぶす。
- ⑤ 粗熱がとれたら、水気をきったきゅうり、ツナ、コーン、マヨネーズを加えて混ぜ合わせる。

## 栄養メモ

野菜から出る栄養素と水分をおからがキャッチ!!

おからが苦手な人でも食べられます!!

おからは大豆たんぱく質なので、イソフラボンが豊富に含まれています。

食物繊維も多いので、女性は積極的に摂りましょう!!



おからを産業廃棄物にしないよう、大いに利用しよう!