

## おからのサラダ

じゃが芋の代わりにおからを使用し、大幅に糖質、カロリーダウンが出来ます。おからに含まれる食物繊維は整腸作用があり、腸内環境を整える働きがあります。

### 材料（4人分）

おから	100 g
乾燥ひじき	5 g
卵	1 個
ベーコン	1 枚
新玉ねぎ	40 g
ミニトマト	4 個
きゅうり	1/2 本
マヨネーズ	大さじ 2
豆乳	大さじ 2
塩 こしょう	少々



### 作り方

- ①乾燥ひじきは戻し、茹でこぼす。きゅうりは薄くスライスし、塩もみし（塩、分量外）、よく絞る。玉ねぎはスライスし、水にさらした後水切りする。卵はゆでて、食べやすい大きさに切る。ミニトマトはヘタを取り、2つに切る。
- ②ベーコンは細く切り、フライパンで焦げ目がつく程度に炒め、余分な脂はペーパーでとる。
- ③ボウルにおから、①のきゅうり、玉ねぎ、茹で卵、②のベーコンを合わせ、マヨネーズで和える。しっとりとした食感にするため豆乳で調整し、塩、こしょうで味を調える。
- ④器に③を盛り、ミニトマトを盛りつける。

### 1人分栄養価

エネルギー	114kcal
蛋白質	4.6 g
脂質	8 g
炭水化物	6.5 g
塩分	0.5 g