

ひじきとおからのポテトサラダ風

■材料（4人分）

おから	200 g
乾燥ひじき	2 g
卵	1 個
ベーコン	1 枚
新玉ねぎ	1/6 個
ミニトマト	4 個
きゅうり	1 本
マヨネーズ	大さじ 2
豆乳	大さじ 4
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（塩、分量外）を振ってしばらく置いた後よく絞る。新玉ねぎはスライスし、水にさらした後水切りする。卵は固ゆでし、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、マヨネーズを加え和える。しっとりとした食感にするため豆乳の様子を見ながら加え（大さじ 4 程度）、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。

■一人分栄養価

エネルギー 152kcal 蛋白質 6.6 g 塩分 0.5 g

（伊勢原協同病院管理栄養士 杵淵 香純）