

【おからのポテトサラダ風】

☆ジャガイモをおかからに置き換えることで糖質を抑えられます。また、おからは食物繊維やカルシウムを多く含み、整腸作用もあります。

材料（4人分）

おから	200 g	
人参	1/4 本	
赤玉葱	1/2 個	
胡瓜	1/2 本	
卵	2 個	
ツナ缶	1 缶	
A	マヨネーズ	大さじ 3
	プレーンヨーグルト	大さじ 4
	粒マスタード	大さじ 2
	塩・こしょう	少々
	レモン果汁	大さじ 2
リーフレタス	2 枚	
ミニトマト	4 個	



作り方

- ① 胡瓜は両端を切り落として輪切りにする。塩もみをして 10 分程度おき、水気を絞る。赤玉葱は薄くスライスする。人参は皮を剥いて銀杏切りにする。
- ② 耐熱皿に玉葱と人参を並べてふんわりラップをかけ、電子レンジ 600W で 3 分ほど加熱する。水気が出たら絞る。
- ③ 耐熱皿におからを広げ、②と同様に電子レンジで 2 分ほど加熱する。
- ④ ゆで卵を作る。卵が水をかぶるくらいの量で冷水からゆで始め、静かな沸騰状態で 10 分ほど加熱する。お湯を捨て流水にさらしておく。殻を剥いて 4 等分に切る。
- ⑤ ボウルにすべての具材と、混ぜ合わせた A の調味料を加え、全体を優しく混ぜ合わせる。
- ⑥ 器にリーフレタスを敷き、⑤を盛付ける。飾りにミニトマトを並べて完成。

エネルギー 228 kcal、タンパク質 11.4 g、塩分 1.0 g（1 人分）