

## おからでカロリーダウン

### おからのサラダ

#### 材料（2人分）

|            |   |              |
|------------|---|--------------|
| ・おから…70 g  | A | ・砂糖…大さじ1と1/2 |
| ・玉ネギ…30 g  |   | ・酢…大さじ1      |
| ・キュウリ…25 g |   | ・マヨネーズ…大さじ1  |
| ・ニンジン…30 g |   | ・塩…小さじ1/3    |
| ・コーン…20 g  |   | ・レタス…20 g    |

●エネルギー 142kcal/人 ●食塩相当量 1.0g/人

#### 作り方

- ①おからはラップをかけずに電子レンジ（600 W）に4～5分かけ、水分を飛ばす（なければフライパンで空炒りする）。
- ②玉ネギはみじん切りにして、水にさらす。
- ③キュウリは輪切りにして、塩もみをする。



#### 作り方

- ①サツマイモは皮をむき、1 cmの輪切りにして水にさらす。
- ②鍋にサツマイモを入れ、水をひたひたになるくらいに入れてゆでる。柔らかくなったら、お湯を捨て、水分を蒸発させる。
- ③熱いうちにつぶし、バター、牛乳、砂糖を加えて

食推さんの

## 食べてみんな おいしいけえ

レシピ提供：岩国市食生活改善推進協議会



- ④ニンジンは千切りにして、さっとゆでる。
- ⑤Aとおからを混ぜ、②③④を和える。
- ⑥器にレタスを敷き、⑤を盛る。

## おせち料理にも

### サツマイモの茶巾絞り

#### 材料（2人分）

- ・サツマイモ…100g
- ・牛乳…大さじ1
- ・砂糖…大さじ1
- ・バター…5g
- ・抹茶…小さじ1/4

●エネルギー 120kcal/人 ●食塩相当量 0.1g/人

よく混ぜ、裏ごしする。

- ④3等分し、そのうちの1つに抹茶を混ぜ、よく練って抹茶生地を作る。
- ⑤④をラップにのせ、その上に1/2の抹茶生地を乗せ、丸くなるように包み、上をひねってラップを外して器に盛る。

※なるほど健康教室は休載します