



## おからサラダ



### 栄養量

エネルギー	24kcal	ビタミンA	72μgRE
たんぱく質	1.2g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.03mg
脂質	0.5g	ビタミンB <sub>2</sub>	0.02mg
炭水化物	7.1g	ビタミンC	4mg
カルシウム	13mg	食物繊維	2.7g
鉄	0.3mg	食塩相当量	0.3g

### 材料

乾燥おから	3g
水	12g
じゃがいも	10g
にんじん	10g
スイートコーン	
缶詰(ホール)	5g
④ 白だし	3g
④ 穀物酢	1.5g
④ しょうゆ	1.5g

### 作り方

- ①乾燥おからを水で戻し蒸す。
- ②にんじんは細かいさいの目にし茹でる。
- ③じゃがいもは茹でて潰す。
- ④④を混ぜて加熱する。
- ⑤加熱したおからとじゃがいもを混ぜ、④を加える。
- ⑥⑤ににんじん・スイートコーン缶詰を加える。
- ⑦器に盛り付けたら完成。

### ちょこっとメモ

乾燥おからを使用することで、水分量を調整しやすくなります。様子を見ながら水を加えてください。お好みでハムやきゅうり、ツナ等の具材を加えても美味しく召し上がっていただけます！