

おからパウダーのポテサラ風



【材料】 1人分

A	}	おからパウダー	大さじ1
		水	大さじ1
		無糖ヨーグルト	大さじ1
		きゅうり	1/4本
		塩	少々
		ひじき（乾燥）	小さじ1
		ツナ缶	小さじ2

【作り方】

- ①きゅうりは輪切りにして塩少々でもみ、水けをしぼる。
ひじきは水でもどし、熱湯でさっとゆでてザルにあげて冷ます。
- ②Aを混ぜる。
- ③ツナ缶は汁を軽くきって①と一緒に②で和える。

ひとこと

おから・ヨーグルト・ひじきで便秘予防にもお勧めです。

おからパウダーは生おからよりも手軽に使いやすく、日持ちもします。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
80	4.9	54	5.2	3.4	0.7



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

