

副菜 No. 5

雪サラダ<副菜>



エネルギー 76kcal

塩分 0.5g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。



おすすめポイント

おからは栄養価が非常に高く、豆乳と比べカルシウムは6倍、ビタミンB1は3倍以上含まれています。



阿知須共立病院 栄養科

雪サラダの作り方

材料（2人分）

おから	40g
きゅうり	1/3本
玉ねぎ	1/5個
酢	小さじ1弱
砂糖	小さじ1弱
塩	少々
マヨネーズ	大さじ1

A

人参 1/10本



- ①おからは耐熱容器に入れ、ラップはせずにレンジ500Wで4分加熱し、冷ましておく。
- ②人参は星型に型どり茹でておく。
- ③きゅうりは薄切りにし、塩（分量外）をふる。
- ④玉ねぎは薄切りにし、塩（分量外）をふり、水にさらしておく。
- ⑤きゅうり、玉ねぎの水気をしぼり、①に混ぜる。
- ⑥⑤をAで味付けする。皿に盛りつけ人参を添える。

