



## おからのポテトサラダ風



じゃがいもの代わりにおからパウダーを使うことで、じゃがいもをつぶす手間が省け、かんたんに作ることができます。

【1人分】	
エネルギー	248kcal
たんぱく質	8g
塩分	0.7g



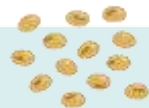
【材料】 2人分	
おからパウダー	20g
玉ねぎ	1/4個(50g)
きゅうり	1/2本(50g)
人参	1/4本(30g)
ツナ(缶詰)	70g
マヨネーズ	30g
プレーンヨーグルト	20g
塩こしょう	少々

### 【作り方】

- ① 玉ねぎ・きゅうり・人参をスライスし、塩(分量外)をふって5分ほどおき水気を切る。
- ② ボウルにおからパウダーと水80mlを入れて混ぜる。
- ③ ②にツナ・野菜を入れて混ぜる。
- ④ マヨネーズ・プレーンヨーグルト・塩こしょうを加えて味を整える。



### おからパウダー



大豆からできるおからを乾燥させ、パウダー状にしたもの。常温で長期保存が可能。

4倍の水を加えて戻すと、生おからとしても利用できます。食物繊維が豊富で、腸内環境を整える効果が期待できます。おからパウダーをそのまま普段の食事にふりかけてもOK！たんぱく質を手軽に補えます。