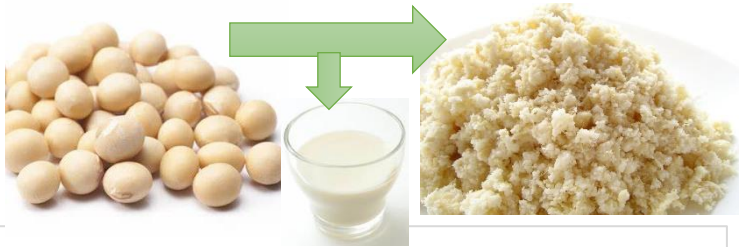


# おから



大豆から豆乳を絞った残りカス。多くは捨てられ、産業廃棄物の問題になっています。しかし、“カス”というにはもったいない！おからには、**食物繊維**や**カルシウム**などに加え、**レシチン**(血液サラサラ効果)や**イソフラボン**(女性ホルモンに似た働きをする)など、大豆由来の栄養素も含まれています。



## - おからサラダ -

### <材料 (1人分)>

生おから	20g
ツナ	10g
人参	10g
きゅうり	10g
マヨネーズ	10g
酢	5g
みそ	4g

### <作り方>

- ①おからを炒って冷ます
- ②野菜を好みの大きさに切って混ぜる



- おからは消費期限が早いので、使用前は冷凍保存しておくとう便利
- 乾燥おからを使用する場合は、重量の3倍の水を入れて戻す
- マヨネーズの代わりにノンオイルドレッシングやポン酢を使うとエネルギーDOWN♪

【エネルギー125kcal、たんぱく質 4g、脂質 10g、食物繊維 2.3g、塩分 0.8g】