



腸活×ヘルシーレシピ

明太おからサラダ

おからを食べやすく工夫をしたレシピです



一人前

材 料

生おから	40g	ヨーグルト	15g
きゅうり	5g	マヨネーズ	小さじ2強 10g
辛子明太子	お好みで増減を 10g	ブラックペッパー	お好みで適量
		サニーレタス	お好みで適量

作り方

- ①きゅうりを半月切りにし、塩水(分量外)につけておく。
- ②きゅうりの水気を切り、材料をすべて混ぜる。
*明太子の皮が気になる方は先に除いておいてください。
- ③お皿に盛り付け、お好みでブラックペッパーをかけて完成。



栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食物繊維	塩分	カリウム
83kcal	5.4g	5.1g	7.1g	4.1g	1.0g	200mg

* マヨネーズは低カロリータイプを使用

レシピポイント

・食べやすい味に

ダイエット食材として人気のおからですが、独特の大豆の香りもさりとした食感が個人的に少し苦手な食材でした。明太子でピリッと辛味を加え、ヨーグルトとマヨネーズでしっとり、キュウリでパリッと食感に変化を出しました。

・ヘルシーに

エネルギーを抑えるために、ヨーグルトを入れてマヨネーズの量を減らしています。マヨネーズのみよりあっさりとして最後まで食べやすい味付けです。また、おからのパサつきも抑えられてより食べやすくなっています。

・おからの種類

今回使用したおからはそのまま使えるタイプのものでしたが、種類によっては一度加熱が必要な場合もありますので、パッケージを確認してください。また、おからパウダーも保存がきき便利です。おからパウダーの場合は、パッケージに従って水で戻した時の量が生おからの量と同量になるよう調整してください。

管理栄養士からの一口メモ

豆腐を作る過程でできるおからには、食物繊維やたんぱく質が豊富に含まれています。食物繊維のなかでもおからは「不溶性食物繊維」が多く、便のかさを増やすことで便意をもたらす働きがあります。おなかが張ってしまうので食べすぎには注意ですが、便秘お悩みの方や、一緒に水分をとるとおなかの中で膨れて満腹感を得ることもできますので、ヘルシーに食事を済ませたい方にもおすすめです。

