

Okara Salad

Fellow Food Health Care



April
2016

低糖質！

おからでポテトサラダ風

4月号

No.2

ジャガイモを使わずにおからを使った低糖質なサラダです！

作成時間.....20分

■2人前

カロリー.....206.8kcal

塩分.....2g

糖質.....7g

■材料 2人前

生おから.....100g

♡リンゴ酢.....大さじ1

♡出汁.....大さじ4

♡マヨネーズ.....小さじ1

♡からし.....小さじ1

♡塩.....小さじ1/4

♡胡椒.....少々

きゅうり.....25g

人参.....25g

玉ねぎ.....25g

塩.....少々

糖質ゼロソースハム.....4枚

粉末パセリ.....適量

■作り方

- 1 おからをフライパンで煎りボールに入れる
- 2 きゅうりと人参と玉ねぎを長さ3cm程のスライスにして塩を振りかけ、しんなりしたら水でさっと洗い、水気を絞っておく
- 3 ハムも野菜と同じ大きさに千切りする
- 4 “1”のボールに♡の調味料と“2”・“3”を入れて混ぜる
- 5 器に盛り付けてパセリを振る

■管理栄養士のワンポイント栄養学

おからは大豆から豆腐を製造する過程で豆乳を搾った際の搾りかすです。食物繊維やカルシウムをたっぷり含んでおり、たんぱく質や炭水化物カリウムにも富んだ食材です。腸のぜん動運動を促してくれるので便秘の解消にもなり、大腸ガンの予防にもつながります。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生

■シェフからのワンポイントアドバイス

ポイントはおからをパラパラになるまで煎ってください。煎ることにより、調味料の味が染み込みやすくなるのと、大豆臭を抑えることが出来ます。この一手間で美味しいポテトサラダに仕上がります。茹で卵やツナをプラスしたアレンジもお勧めです。

株式会社フェローフードヘルスケア事業部 牧野圭祐



普通のポテトサラダと同じくらい美味しい！ジャガイモを一切使っていないのに、この食感と味には感動しました。

豊橋ハートセンター 循環器内科
中川 香 先生

作成：株式会社フェロー

こちらでもレシピを公開しています <http://fellow-heart.co.jp/food/>