

枝豆
と
とうもろこし入り



彩り野菜のおからサラダ

材料

- | | | | |
|--------|-----------|----------|---------------|
| ■ おから | 80g | ■ 枝豆 | 20g |
| ■ きゅうり | 50g(1/2本) | ■ とうもろこし | 20g |
| ■ にんじん | 50g(1/2本) | ■ マヨネーズ | 23g(大さじ1と1/2) |
| ■ ハム | 20g(2枚) | ■ 塩、こしょう | 少々 |

作り方

- 1)きゅうりは薄切りにして塩もみし、水気を切る。
- 2)にんじんをいちょう切りにしてゆでる。
- 3)ハムを1cm幅に切る。
- 4)全ての材料を混ぜ合わせる。

1人分あたり

エネルギー	6.4kcal
たんぱく質	6.4g
脂質	12.5g
炭水化物	11.8g
食塩相当量	0.5g
食物繊維総量	6.4g

体に嬉しい食物繊維たっぷり！

食物繊維には便秘の改善や
血糖値の上昇を抑える役割があります！

季節の枝豆やとうもろこしも入っているので
お子さんでも食べやすくなっています！