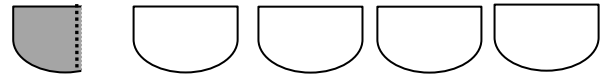


野菜たっぷり、クリーミーなおからサラダ

おからとアボカドのサラダ



【1人分の野菜量】42.5g



【1人分の栄養価】

エネルギー	185Kcal
脂質	15.1g
塩分	0.6g

材 料（4人分）

おから	100g	
パプリカ（赤）	70g	
玉ねぎ	100g	
アボカド（熟したもの）	2個	
A	酢	大さじ2
	マヨネーズ	大さじ3
	プレーンヨーグルト	大さじ2
	塩	少々
	胡椒	少々

作り方

- ① おからは、電子レンジ（600w）で約2分加熱し冷ましておく。アボカドは種と皮をとり、1cm角に切って酢をまぶす。玉ねぎは薄切りにして水にさらし、固く絞る。パプリカは2cm幅で薄切りにする。
- ② ボウルに①のおからを入れ、Aを加え混ぜ、残りの材料も加えて混ぜ合わせる。

▼料理のポイント

おからのパサつきをアボカドを加えてクリーミーに仕上げました。
マヨネーズを一部ヨーグルトに置き換え、カロリーダウンしました。

▼パプリカの栄養

ピーマンよりもビタミンCやカロテンが豊富です。

ビタミンCは免疫力を高め風邪の予防や疲労回復に効果があります。

カロテンは抗酸化作用があり動脈硬化を予防します。また体内でビタミンAに変わり、粘膜や皮膚の健康を維持します。