

おからのマヨあえ

マヨネーズとドレッシングで
コクを出し、おからや野菜が
食べやすくなっています



材料（4人分）

ツナフレーク（小1缶）	50g
もやし（1/2袋）	120g
きゅうり（1/5本）	20g
人参（中1/2本）	40g
おから	40g

調味料

ハーフマヨネーズ	20g（大さじ2弱）
塩	少々
こしょう	少々
砂糖	小さじ2
和風ドレッシング	12g（大さじ3/4）

作り方

- ①きゅうり・人参は、せん切りにする。ツナフレークは油を軽くきる。
- ②野菜はゆでて、水気を切る。おからは、フライパンでからいりする。
- ③冷やした野菜とツナフレーク、おから、調味料を和える。

1人分栄養価

エネルギー	87kcal	炭水化物	5.1g
たんぱく質	3.7g	脂質	6.0g
食塩相当量	0.6g		