

# 給食のレシピ紹介コーナー

今月は、院内産の大豆から作られた「おから」を使ったヘルシーレシピ「おからサラダ」です。大豆から豆乳をとったあとの「しぼりかす」が「おから」ですが、実は大豆の体をつくる『たんぱく質』や、脳の記憶力を高める『レシチン』、お腹の調子をよくしてくれる『食物せんい』がたくさん入っています。おいしいだけでなく、健康にもいいですよ！簡単にできますので、ぜひご家庭でも作ってみてください！

## おからサラダ



材料	1人分(g)	5人分(g)
おから	25	125
きゅうり(生)	20	1本
ツナ缶	10	1缶
マヨネーズ	8	40
塩	0.1	少々
こしょう	0.03	少々

### 《作り方》

- ① きゅうりは輪切りして塩(分量外)をふっておいてしぼる。
- ② すべての材料をあわせて出来上がり！

※砂糖や酢を加えると、さらにしっとり大人味になります！

「ポテトサラダ」！？  
いえいえ。おからを使った  
「ヘルシーサラダ」です！

