

簡単！すぐに作れる！ おいしい！

学校栄養士おすすめ

朝食にも使える学校給食レシピ

1 料理名 おからサラダ



2 材料 (1人分)

・ おから	12 g
・ まぐろ (水煮)	7 g
・ にんじん	7 g
・ きゅうり	25 g
キャベツ	10 g
たまねぎ	6 g
マヨネーズ	10 g
砂糖	少々
酢	1 g
こしょう	0.01 g

3 作り方

- ① おからは蒸すか、レンジで加熱する。(パラパラにする。)
- ② にんじんは千切りにする。
- ③ きゅうりは輪切りにして薄塩をし、しぼる。
- ④ キャベツは千切りにして薄塩をし、しぼる。
- ⑤ たまねぎは千切りにして薄塩をし、しぼる。
- ⑥ 全材料を調味料であえる。

4 おすすめのポイント

食物繊維の多いおからを使った人気がある料理です。便通を促します。
おからをレンジで加熱することで、簡単にできるサラダです。

(山口市 中学校)