

からポテサラダ(おからのポテトサラダ風)



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量(g)	下処理	作り方
*乾燥おから	10		①乾燥おからに水を加えて混ぜ蒸し器で蒸し、冷ます
水	55		②ハム、きゅうりはそれぞれ加熱して冷ます
*ロースハム 千切	6		③具材とAを混ぜ合わせる。
きゅうり	15	小口切	※乾燥おからを蒸す時には、蒸気の量によって
*食塩	A 0.1		固さを調整してください。
*こしょう	A0.01		仕上げ段階でおからのパサつきが気になったら、
*エッグケア	A 6		サラダ油を加えるとしっとり仕上がります。

*は給食会取扱商品です。

栄養価 (参考値)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μgRAE	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食物繊維 g
86	3.9	5.8	0.4	36	20	0.6	0.4	6	0.1	0.03	3	4.6