

目黒やすだ内科クリニック監修 おからと鮭のポテトサラダ風

おからと鮭とマヨネーズの相性がぴったりで、食物繊維は通常のポテトサラダの8倍！

準備時間

0分

調理時間

10分

分量

2人分

低糖質レシピ おからと鮭のポテトサラダ風

材料

おから 100g
鮭フレーク 大1
きゅうり 1/4本
マヨネーズ 大4
酢 小1
こしょう さっとふりかけるだけ

作り方

- 1、おからは電子レンジで1分加熱して、よくほぐしておく
- 2、きゅうりはなるべく薄い半月切りにして、さっと塩（分量外）をかけて3～5分後に、出てきた水分を軽くしぼる
- 3、(1)のおからにマヨネーズ、酢、鮭フレークをしっかり混ぜる
- 4、きゅうりは軽くまぜる
- 5、器に盛り付けて、こしょうをさっとかけて完成



栄養成分表 (1人前あたりの含有量)

糖質

8.9g

食物繊維

5.9g

通常のポテトサラダより、糖質量が1/3%カット！！

鮭の代わりにハムやゆで卵等を入れてもOK

236

カロリー

