

## 人参のごまおから和え

### ■ 材料 (4人分)

人参	大1本 (約200g)	
ピーマン	2個	
A	おからパウダー	大さじ2
	白すりごま	大さじ1
	めんつゆ (3倍濃縮)	大さじ1と1/2 (※)
	水	大さじ1と1/2

※めんつゆは、塩分によって調整してください。

★お好みで、ごま油を数滴加えてもよいでしょう。



### ■ 作り方

- ① 人参はななめ薄切りにし千切りにする。ピーマンも千切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、①をさっとゆでる。または、電子レンジで加熱する。
- ③ ボールにAを混ぜ合わせる。人参、ピーマンを入れよく和える。  
(かための和え衣なので、よく混ぜましょう。)

#### < 1人分の栄養価 >

エネルギー 52kcal ・ 蛋白質 2.0g ・ 脂質 1.7g  
炭水化物 8.0g ・ 食物繊維 3.0g ・ 塩分 0.7g