広報　7月号掲載（2023年）

# にらのツナマヨおから和え

**■ 材料（4人分）**

| | | |
|---|---|---|
| | にら | 1束 |
| | 人参 | 輪切り1センチ |
| | カットわかめ | 6ｇ（大さじ山盛り1杯） |
| | ツナ缶（水煮） | 1缶（70ｇ） |
| A | おからパウダー | 大さじ2 |
| A | すりごま | 大さじ1 |
| A | ポン酢 | 大さじ1 |
| A | マヨネーズ | 大さじ1 |

**■作り方**

① にらは2～3センチの長さ、人参は千切りにする。皿などに広げ、ふんわりとラップをして電子レンジ（600w）で2分ほど加熱する。ラップを取りひと混ぜして冷ます。わかめを戻す。

② ボールにAとツナ缶を汁ごと加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。

③ ①の粗熱が取れたら、水気をしぼったわかめとともに②に入れ、よく和える。

**＜1人分の栄養価＞**
エネルギー　66kcal・蛋白質　4.8ｇ・脂質　4.1ｇ
炭水化物　4.4ｇ・食物繊維　2.7ｇ・塩分　0.5ｇ

乾燥のおからパウダーは日持ちするので、常備して食物繊維量アップに役立ててみてはいかがでしょうか。粗めと微粉タイプがあり、仕上がりや食感が違うので、色々な料理に少量混ぜてお試しください。