



＊ ＊おからヨーグルト白和え＊ ＊

【材料】（1人分）

- ほうれん草 50g
- にんじん 15g
- めんつゆ 小さじ1・1/4
- 白すりごま 小さじ1/2
- 薄口しょうゆ 小さじ1/2
- 砂糖 小さじ1/2
- プレーヨーグルト 50g
- おから 15g

【栄養量(1人分)】

エネルギー	89kcal
たんぱく質	4.9g
脂質	3.1g
炭水化物	11.2g
食塩相当量	1.3g



【作り方】

- ①ほうれん草はさつとゆでて冷水にとり、水けをしっかり絞って、食べやすい大きさに切る。
- ②にんじんは皮を剥き、3～4cm長さの千切りにしてからゆで、冷ましてから水けを絞る。
- ③①と②をめんつゆで和える。
- ④おからは耐熱容器に広げ、電子レンジ（500W）に10秒程度かけて様子を見て、少しポロポロになるまで水けをとばす。
- ⑤ボウルに④のおからとヨーグルト、白ごま、しょうゆ、砂糖を入れてよく混ぜる。
- ⑥⑤に③を加え、和えたら器に盛りつける。

ヨーグルトに含まれる
乳酸菌は、腸内の善玉菌を
増やし、腸内環境を整え、免疫力
の強化に役立ちます♪

乳酸菌はほうれん草やにんじん
などに含まれる食物繊維と一緒に
摂ることで、より高い整腸
効果が期待できます

