

★便秘の時のレシピ★

おからサラダ

(子ども1人分) エネルギー69kcal 食塩相当量0.7g



食物繊維が豊富なおからとりんご、コーン、ツナを合わせたお子さんにも食べやすいサラダです。

野菜をゆでたにんじんやブロッコリーにかえたり、ツナをハムにかえるアレンジもおすすめです。

【材料】	(子ども4人分)	
おから	50g	
りんご	1/10個(約60g)	
きゅうり	1/3本(約40g)	
コーン(ホールタイプ)	大さじ1(15g)	
ツナ(水煮)	40g	
A	砂糖	小さじ1(3g)
	酢	小さじ2(10g)
	塩	小さじ1/6(1g)

<作り方>

- ① Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ② おからは耐熱皿に広げて入れ、ラップをかけずに電子レンジで1分程度加熱し、水気をとばす。加熱後熱いうちにAを加えて混ぜ、冷ましておく。
- ③ りんごは皮をつけたまま、2～3mmのちょう切りにする。
きゅうりは2～3mmのちょう切りにし、軽く絞って水気をきる。
コーンは水気を切っておく。
- ④ ②のおからにツナを汁ごと入れ、ほぐす。
次に③を入れ、混ぜ合わせてから器に盛る。

レシピの分量はおおよそ子ども2人分が大人1人分に相当します。
食材の大きさ、長さはお子さんの成長にあわせて加減してください。