

けんぞうキッチン 26

《岩美町》編

鳥取県国民健康保険
マスコットキャラクター「けんぞうくん」



おからサラダ いんげどしーしーで カロリーダウン

新しい年を迎えました！年越しそばにおせちにおもち…ついつい食べ過ぎてしまって体重計に乗るのが怖いという方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

けんぞうキッチン 26 回目は、岩美町の 乾 京子主任管理栄養士に、そんなメタボ危険度が急上昇する時期にピッタリのおからサラダを紹介していただきます。

鳥取県東部は、鳥取藩主池田公から続く豆腐文化圏で岩美町内にも豆腐屋さんや豆腐を作る加工施設があり、おからは身近な食材となっています。そんな岩美町ですが県内ではメタボ率No.1 とのこと。エネルギーダウンを目的におからを活かしたこの料理を紹介したところ、好評だったそうです。

おなか周りが気になるこの時期。今夜のおかずを一品おきかえてはいかがでしょうか？

【わが町の栄養士さん】



岩美町健康長寿課
健康増進係
乾 京子 主任管理栄養士

・好きな食べ物：パン

・趣味：パン作り

・おすすめの事業：保育所かみかみクッキング

保育所年中児クラスを対象に行うクッキングです。噛みごたえのあるおやつをみんなで作り、出来上がりを待つ間に岩美町食生活改善推進員さん特製「かみかみロボット」のお話で、よく噛むことの大切さを勉強。その後のおやつタイムには「1、2、3…」と勉強したこと（ひと口 20 回）をさっそく実行している声が聞こえています。

レシピ②⑥

おからサラダ



エネルギー
114kcal

栄養価 (1人分)

脂 質 : 8.5g たんぱく質 : 2.6g
塩 分 : 0.2g

材料・(4人分)

おから・・・・・・・・・・60g
コショウ・・・・・・・・・・少々
きゅうり・・・・・・・・・・60g
ゆで卵・・・・・・・・・・1個
りんご・・・・・・・・・・1/2個
マヨネーズ・・・・・・・・大さじ3
酢・・・・・・・・・・小さじ2

《調理方法》

- ①おからは、フライパンでから煎りする。
(全体に火が通り、ふわっとなるくらいが目安) コショウで下味をつける。
- ②きゅうりは薄く輪切りにし、ごく少量の塩でもむ。
しんなりしたら水で洗い、水気をしぼる。
ゆで卵はフォークで粗く刻む。
- ③りんごは皮ごとすりおろし、マヨネーズ・酢と合わせる。
- ④おからの熱が冷めたら、きゅうり・ゆで卵と合わせ、③で和える。

けんぞうPoint

このりんごドレッシングで、
キャベツ・白菜のせん切りを
和えても美味しいゾウ♪



● [一口メモ] -----

りんごの爽やかな酸味で、マヨネーズや塩の量が控えられ、エネルギーダウン、減塩につながります。

