

新宿区では食育の推進を目的にメニューコンクールを実施しています。  
令和4年度のテーマは「備蓄食品を使ったヘルシーメニュー」でした。

# 簡単！ツナおからサラダ

## 材 料 【材料：4人分】

- 乾燥芽ひじき…10g
- おからパウダー…60g
- 水…150ml
- マヨネーズ…75g
- かつお節（混ぜる用）…2.5g
- 塩…少々
- こしょう…少々
- ツナ缶（オイル入り）…1缶（70g）
- きゅうり…1/2本（65g）
- 玉ねぎ…1/2玉（130g）
- 金時煮豆…120g
- かつお節（かける用）…適量

## 作り方

- ① ひじきを水に20分浸し、戻す。
- ② ひじきが戻ったら水で2、3回洗い、軽くゆで、水気を切る。
- ③ おからパウダーに水150mlを加え、マヨネーズ、かつお節、塩、こしょうを入れて混ぜる。
- ④ ツナ缶の中のオイルを抜く。
- ⑤ きゅうりは小口切りにし、塩もみをする。玉ねぎは薄くスライスする。
- ⑥ ③にひじき、きゅうり、玉ねぎ、ツナ、金時豆を入れ、ざっくり混ぜる。  
★混ぜすぎると粉っぽくなってしまい、食感が悪くなるため、混ぜすぎないようにする。
- ⑦ お好みでかつお節をかける。

