

おからの炒め煮



《材料：6人分》

おから 200g
しいたけ 3枚
にんじん 50g
長ねぎ 1本
糸こんにゃく 100g
サラダ油 大さじ1
ごま油 小さじ1
塩 小さじ1/2
砂糖 大さじ1と1/2
麵つゆ(2倍濃縮) 大さじ2
水 200cc

【1人あたり 61円 エネルギー 78kcal 塩分 0.85g】

- ①しいたけ、にんじんは、2cm長さのせん切りにする。ねぎは小口切り、糸こんにゃくは、さっとゆでて短く切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱して、①を炒め、塩、ごま油、おからを加えてさらに炒める。
- ③砂糖、麵つゆ、水を加え、全体になじむように煮る。

素朴ながら味わい深いおからの炒め煮

ツナ入りおからナゲット



《材料：4人分》

おから 150g
絹ごし豆腐 100g
ツナ缶 1缶
A
片栗粉 大さじ3
マヨネーズ 大さじ3
鶏がらスープの素 小さじ1と1/2
ガーリックパウダー 小さじ1
塩 少々
サラダ油 適量
ケチャップ 適量
粒マスタード 適量

【1人あたり(3個) 93円 エネルギー 252kcal 塩分 0.33g】

- ①絹ごし豆腐はキッチンペーパーに包み、レンジで1~2分ほど加熱する。
- ②ボウルにおから、②の絹ごし豆腐、ツナ缶、☆の調味料を混ぜ合わせ、ミニハンバーグくらいの小判型に成形する。(約30g)
- ③フライパンに2cmほどの油を注ぎ、③を両面きつね色に揚げ焼きする。

ツナのうまみが美味しいナゲット フワモチ食感

おから蒸しパン



《材料：2人分》

【プレーン】
生おから 50g
卵 1個
ベーキングパウダー 小さじ1/2
豆乳 大さじ1
砂糖 大さじ1

【抹茶】
生おから 50g
卵 1個
ベーキングパウダー 小さじ1/2
豆乳 大さじ1
砂糖 大さじ1
抹茶 小さじ1/2

【チョコ】
生おから 50g
卵 1個
ベーキングパウダー 小さじ1/2
豆乳 大さじ1
砂糖 大さじ1
ココア 小さじ1/2

【プレーン】 1人あたり 28円 エネルギー 66kcal 塩分 0.25g】

【抹茶】 1人あたり 45円 エネルギー 89kcal 塩分 0.25g】

【チョコ】 1人あたり 32円 エネルギー 91kcal 塩分 0.25g】

- ①材料を全て混ぜ合わせる。
- ②タッパーなどの容器に入れて、600Wで2分20秒くらいレンジ加熱して完成。
⇒ココアや抹茶、粉チーズ、お味噌などアレンジできますよ

素朴で体に優しい蒸しパン アレンジをきかせてお楽しみください