

おからの クリームスコップ コロッケ

●作り方

- ①玉ねぎは薄切りにし、ぶなしめじは石づきを切り落として小房に分ける。かに風味かまぼこはほくす。
- ②フライパンにオリーブオイルとパン粉を入れて弱火で炒め、パン粉の色が変わったら取り出す。
- ③フライパンの汚れを拭き取ってバターを熱し、玉ねぎを加えてしんなりするまで炒め、ぶなしめじとかに風味かまぼこを加えて炒める。
- ④おからを加えてサッと炒め、牛乳とコンソメを加えて3～4分ほど煮る。
- ⑤器に④を入れて②をかける。

「おから」

おからは大豆から豆乳を搾ったあとに出る搾りかすですが、食物繊維の宝庫です。食物繊維には水溶性と不溶性があり、おからには不溶性食物繊維が豊富に含まれています。不溶性食物繊維は腸内で水分を吸収し、便の量を増やしたり、腸の運動を促進する働きがあります。また栄養面ではカルシウムやたんぱく質、炭水化物、カリウムなども豊富で、ヘルシーといわれる食品のなかでも注目株の代表格。最近は乾燥させたりパウダー状に加工したり、生のおからだけでなくさまざまな形で食べられるようになりました。



●材料 (2人分)

玉ねぎ	50g
ぶなしめじ	50g
かに風味かまぼこ	60g
オリーブオイル	大さじ 1/2
パン粉	8g
バター	8g
おから	80g
牛乳	120ml
コンソメ (顆粒)	小さじ 1

1人分

エネルギー
200
kcal

塩
1.4
g

もうひとつ 糸こんにゃくのピリ辛炒め

こんにゃくも、おからと同様に食物繊維が豊富なヘルシー食材の一つです。料理に使うと低カロリーでボリュームをアップできます。

●材料 (2人分)

糸こんにゃく	120g	A	しょうゆ	大さじ 1/2
キャベツ	60g		ケチャップ	大さじ 1/2
にんじん	1/6本 (30g)		コチュジャン	大さじ 1/2
ピーマン	2個 (50g)		みりん	小さじ 1
にんにく	1かけ		砂糖	小さじ 1
ごま油	大さじ 1/2			

●作り方

- ①糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、熱湯をかける。キャベツは太めの千切りに、にんじんとピーマンは千切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油を弱火で熱し、にんにくを加えて香りが出るまで炒める。
- ③②に糸こんにゃく、キャベツ、にんじん、ピーマンを加えてしんなりするまで炒め、Aを加えて炒め合わせる。



1人分

エネルギー
87
kcal

塩
1.0
g

料理制作/若子みな美 (管理栄養士)
スタイリング/宮沢史絵 撮影/さくらいしょうこ