

お豆のパワーまるごといただきます！栄養満点のおからを食べきろう！

おからでポンデケーキ

<材料> (8個分)

- ・生おから…50g
- ・ピザ用チーズ…25g
- ・粉チーズ…5g
- ・塩…ひとつまみ
- ・片栗粉…35g
- ・オリーブオイル…5g
- 牛乳（豆乳）…30g



<作り方>

- ①全ての材料をボウルに入れて、捏ねるようによく混ぜる。ひとまとまりになったら、8等分に丸め、オーブンシートを敷いた天板にのせる。
- ②予熱した200度のオーブンで、18～20分焼いて完成。

☆アレンジ

青のり、コーン、バジル、枝豆等入れてもめっちゃめっちゃおいしいです😊❤

はちみつをかけてあまじょっぱマリアージュも最高です😊😊大人はワインがほしくなる～♪

おからサラダ

<材料> (2人分)

- ・ゆでたまご 1個
- ・おから 100g
- ・きゅうり 1/4本
- ・タマネギ 1/8個
- ・にんじん 1/4個
- ・塩麹 大さじ1/2
- ・カレー粉 大さじ1/2
- ・粒マスタード 大さじ1
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・お好みで 黒こしょう、パセリなど

<作り方>

- ①きゅうり、タマネギ、にんじんは千切りに、ゆでたまごはフォークなどで荒くつぶして、塩麴で和えておく。タマネギは辛みをとるために水にさらして水気をしぼっておく。
- ②生おからをボールに入れ、①、カレー粉、マスタード、マヨネーズ、お好みでこしょう、パセリなどを入れる。

おからサラダのブリック

<材料> (1個分)

- ・おからサラダ 大さじ2
- ・春巻きの皮(小) 2枚
- ・なたね油 大さじ1くらい
- ・水溶き片栗粉

<作り方>

- ①春巻きの皮は2枚重ねて角が自分の方に向くように置く。
- ②真ん中におからサラダを大さじ2杯分おき、角と角を合わせて三角形にする。
縁をしっかりと水溶き片栗粉でとめる。さらにもう一枚も縁を水溶き片栗粉でしっかりとめる。
- ③フライパンに油を熱し、②を弱～中火できつね色になるまで焼く。
裏返して両面きつね色になるまで焼いたらできあがり。
*火を使うのが危ないようでしたらオーブンでもできます。どちらにするかまだ未定です。

まめ知識① 「ブリックってな～に？」

モロッコやチュニジアではとてもポピュラーな食べ物です。“チュニジア餃子”や“チュニジア春巻き”なんて言われたりもしますが、特徴的なのが、中から半熟卵がとろりと出てくるということです。モロッコではトウモロコシの粉で作った皮に、マッシュポテトや生卵を挟んでひまわり油で揚げ焼きにしますが、今日は簡単に春巻きの皮とおか

まめ知識②「おからサラダが身体にいいわけ」

ポテトサラダの栄養素は主に()と()ですが
おからサラダにすると()と()が豊富にとれます。

おからは成長期に大切なタンパク質が豊富で、腸内環境を整える食物繊維が沢山とれますが、傷みやすく管理が難しいことから産業廃棄物扱いとなって毎日大量に捨てられています。栄養豊富でお値段も安い、おからという食材をもう一度見直してみませんか？