

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。

***オーブンシートの端っこに名前をかいてね**

焼く前にオリーブオイルをひとつひとつしっかりまぶしておくで後で固くなりにくい。

②予熱した200度のオーブンで、15分焼いて完成。

おからサラダ

＜材料＞（2人分）

- ・ゆでたまご 1個
- ・おから 100g
- ・タマネギ 1/8個
- ・にんじん 1/8個
- ・塩麴 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
- ・甘酢（砂糖大さじ1と酢大さじ1を混ぜたもの） 大さじ1

*おからは夏場は傷みやすいので、おからを生で食べる時は殺菌のために最初に甘酢で煮て火を通すか、レンジ（600Wで15秒くらい）にかけてください。作ったらできるだけその日のうちに食べきってください。 *おからは余ったら冷凍保存が出来ます

＜作り方＞

①にんじんは千切りにして、塩麴とあえておく。ゆでたまごはフォークなどで荒くつぶしておく。タマネギは辛みをとるために水にさらして水気をしぼる。

②生おからをボールに入れ、調味料（カレー粉、マスタード、マヨネーズ、甘酢）を入れてよく混ぜる。混ぜたら①のにんじん（出てきた水分は入れない）、たまねぎ、ゆでたまごを入れてざっと混ぜる。

おからサラダのブリック *** 1家族2個つくります**

<材料> (1個分)

- ・おからサラダ 大さじ2
- ・春巻きの皮(小) 1枚
- ・なたね油 大さじ3くらい
- ・のり (小麦粉1を水大さじ1でといたもの) 少々

<作り方>

- ①春巻きの皮は角が自分の方に向くように置く。
- ②真ん中から上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し、平らにする。

縁をしっかりとのりでとめる。(隙間があると油をすってべたべたになります)。

- 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。天ぷら用の網の上で油をきる。

*オーブンで焼いてもできます。

*今日は春巻きの皮1枚で包みましたが、2枚重ねて包むとよりパリパリになって美味しい。

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”と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らサ

まめ知識② 「おからサラダが身体と地球にやさしいわけ」

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？