

今月のレシピ



血糖上昇をなだらかにする食物繊維を積極的に食事にとり入れましょう!!

おからの小判焼

◆材料(2人分)

材 料	分 量	備 考
おから	80 g	
ツナ缶 (水煮)	80 g	フレーク
長ねぎ	40 g	
人参	10 g	
生きくらげ	30 g	
とろけるチーズ	40 g	
牛乳	20 g	
鶏卵	50 g	1個
食塩	0.6 g	
しょうゆ	6 g	小さじ1
かたくり粉	12 g	小さじ4
サラダ油	12 g	大さじ1
ブロッコリー	60 g	
ミニトマト	60 g	6個
中濃ソース	20 g	



◆ おからは大豆から豆腐を作る過程で、豆乳をしぼった際の搾りかすです。食物繊維やカルシウム、ビタミンB群、レシチン、大豆サポニン、イソフラボンを多く含みます。

◆ おからとチーズを組み合わせ、牛乳1杯程度のカルシウムが摂取できます。

◆作り方

- ① ブロッコリーは小房に分けて茹でておく。ミニトマトは洗っておく。
- ② 長ねぎと人参、キクラゲはみじん切りにし、人参はさっと茹でておく。
- ③ 鶏卵は溶きほぐし、牛乳と食塩、しょうゆを混ぜる。
- ④ ボウルにおから、ツナ缶、長ねぎ、人参、キクラゲ、とろけるチーズ、かたくり粉、③の溶き卵を入れ、よく混ぜる。
- ⑤ 6等分して手で丸め小判型に形を整える。
- ⑥ 熱したフライパンにサラダ油をしき、⑤を並べて弱めの中火で4分ほど焼く。焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火で3分ほど焼き、こんがり焼けたら火を止める。
- ⑦ 皿に小判焼を盛り付け、ブロッコリーとミニトマトを飾る。ソースを添える。