

豆腐づくりでできた おからを使って

<作り方>

- 1 生おからの水分をとばすため、皿におからを広げ600Wで6分レンジにかける。取り出しておからを混ぜて再び600Wで3分レンジにかける。150gの生おからが40gの粉おからになる。
- 2 常温に戻したバターと砂糖をよく混ぜ、卵とバニラエッセンスを入れて混ぜる。
- 3 冷めたおから粉と薄力粉を入れてゴムへらで粉っぽさが無くなるまでよく混ぜる。
- 4 好きな形に成形し、170℃のオーブンで15分焼いてさます。

しっとりおから蒸しパン

<材料>

生おから	50g
卵	1個
バター	5g
ベーキングパウダー	1g
砂糖	大さじ1
バニラエッセンス	少々

おからクッキー



<材料>

生おから	150g
薄力粉	150g
バター	30g
卵	1個
砂糖	40g
バニラエッセンス	少々



<作り方>

- 1 耐熱容器にすべての材料を入れよく混ぜる。
- 2 レンジ600Wで2分、様子を見ながら1分ずつ加熱する。
- 3 できあがったら容器をひっくり返して置いておく。型からはずれたら、できあがり。

五色の卵の花



<材料>

生おから	250g
ニンジン	1/2本
コマツナ	1/2束
細ネギ	5本
生シイタケ	2個
ちくわ	1本
うす揚げ	1枚
ごま油	大さじ1
塩	小さじ1/2
だし汁	250cc

★たれの材料

砂糖	大さじ3
しょう油	大さじ3
みりん	大さじ2
酒	大さじ1

<作り方>

- 1 ニンジンは千切り、コマツナは1cm、ちくわ、シイタケ、うす揚げはうす切りにする。
- 2 ごま油で1を炒め、ニンジンがやわらかくなったら、たれの材料とだし汁を加えて煮る。あまり煮込まない。



- 3 汁気が無くなったら塩とネギを混ぜ合わせ、しっとりとした状態で火をとめる。

おからのがんもどき



<材料>

おから	200g
カニカマ	4~5本
ニンジン	40g
ネギ	50cm
塩こんぶ	5g
水	100cc

<作り方>

- 1 カニカマはほぐして2cmに切る。ニンジンは千切り、ネギは小口切りに切っておく。
- 2 ボウルにおから、片栗粉と1と塩こんぶを混ぜる。
- 3 水を少しずつ入れながら軽くこねてまとめる。8個に分けて形を作り、片栗粉をまぶす。
- 4 フライパンに1cm位の油を入れ、弱火で両面を揚げ焼きする。



しょう油とポン酢、
ダイコンおろしと
おろしショウガ、
天つゆなどで
温かいうちに食べて！

豆腐を作る時に大豆をしぼった
残りが「おから」。
おからは植物繊維、カルシウム、た
んぱく質が多く残っています。ロー
カロリーでヘルシーな食材です。