

主菜

揚げないおからコロッケ 1人分: 190kcal ★食塩相当量1.2g



たんぱく質
13g

野菜
150g

作り方

- ① 油揚げは横半分に切り、裏返し袋状にひらく。
- ② 耐熱性の容器に、種とわたを取ったかぼちゃとみじん切りにした玉ねぎを入れ、電子レンジ600Wで5分加熱する。かぼちゃが柔らかくなったら、フォークでつぶす。(かぼちゃが固い場合には、30秒ずつ追加)
- ③ おからと豆乳をよく混ぜ、しっとりしたら、ツナ、調味料、②を合わせる。
- ④ 油揚げに③を詰めて楊枝で止める。トースターに並べ、5分程度カリカリに焼く。

材料(3人分) *作りやすい分量

・かぼちゃ	100g
・おからパウダー	大さじ4(20g)
・豆乳	100cc
・ツナ缶	1缶*オイル・食塩入り
・玉ねぎ	中½個(100g)
・油あげ	3枚
・マヨネーズ	大さじ1
・塩	小さじ½
・黒こしょう	お好みで
・千切りキャベツ	2枚
・くし切りトマト	1½個

ポイント

◆おからパウダーは、高たんぱくなのに低糖質、低エネルギー、食物繊維が豊富です。保存食としてもおすすめです。水分を含ませるとしっとりなめらかな食感になります。小麦粉の代わりに使ったり、ヨーグルトやスープに入れば、手軽にたんぱく質をプラスすることができます。

*生のおからを使う場合は100g。豆乳は加えずできます。

副菜

切り干し大根の甘酢漬け 1人分: 25kcal ★食塩相当量1.0g



野菜
100g

作り方

- ① 切り干し大根は、ざるに入れて、流水でもみ洗いする。そのまま水気を絞らずに、10分おく。にんじん、きゅうりは5cm長さの千切りにする。
- ② 保存容器に調味料、塩昆布、輪切りにした赤唐辛子を混ぜ合わせて、砂糖が溶けたら、野菜を漬ける。1時間程度漬けるだけ。

材料(4~5食分) *作りやすい分量

・切干大根	乾20g
・人参	½本(50g)
・きゅうり	1本
・塩昆布	10g
・赤唐辛子	1本

(調味料) *調味料は市販のすし酢でもOK

・酢	大さじ2
・しょうゆ	大さじ½
・砂糖	大さじ1
・水	大さじ3

ポイント

◆切り干し大根はもみ洗いする！
水に浸し過ぎず、もみ洗い程度にすると、うまみや甘み、風味を損なわずおいしさアップ。
また、かみごたえのある食材を組み合わせることで、たんぱく質の吸収もアップします。