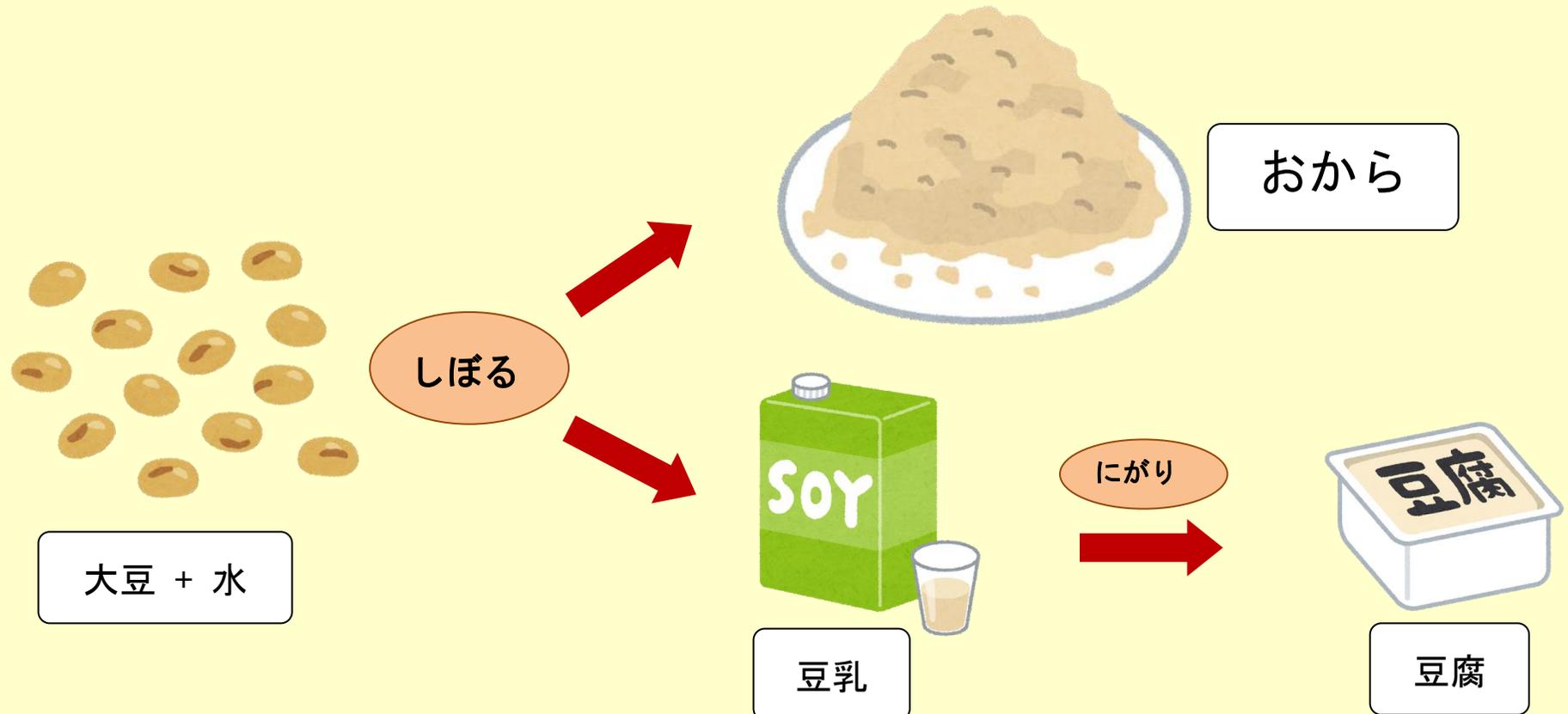




# おからをもっと見直そう！



おからは大豆から豆乳を作る過程で出る食材です。栄養を絞った後の残りカスと思われがちですが、実はおからも栄養豊富な食材！体に嬉しい食材でありながら、多くは産業廃棄物として処分されてしまうおからを、もっと普段の食事に取り入れてみませんか？





# おからの嬉しい効果



低カロリー高タンパク質  
でダイエットの味方！

いろいろな食材に合わせやすく、肉や糖質を減らして代わりにおからを加えることでかさ増しになります。お腹いっぱい食べても低カロリー♪またおからには、ダイエット中に不足しがちなタンパク質も豊富に含まれています。



腸内環境を整える！

おからは食物繊維がたっぷり。善玉菌のエサになるオリゴ糖も含まれているため、続けることで腸内環境が整います。

骨粗鬆症の予防に！

おからに含まれるカルシウムやイソフラボンが骨の健康維持に役立ちます。





# おからスコップコロッケ

## 1人分

・エネルギー	261kcal
・たんぱく質	9.6g
・脂質	14.7g
・炭水化物	20.5g
・食塩相当量	1.9g

## <材 料：2人分>

・挽肉	50g	
・おから	100g	
・玉ねぎ	50g	
・にんじん	50g	
・油（炒め用）	小さじ1	
・しょうゆ	大さじ1.5	} A
・砂糖	大さじ1	
・酒	大さじ1	
・顆粒だし	小さじ1/4	
・水	200ml程度	
・パン粉	大さじ4	
・油（仕上げ用）	大さじ1	

## <作り方>

- ① 玉ねぎ、にんじんは粗くみじん切りにする。
- ② フライパンを熱し、油（炒め用）を入れ、挽肉、玉ねぎ、にんじんを入れて炒める。
- ③ ②の挽肉に火が通ったら、Aを入れる。
- ④ ③におから、水を加えて混ぜる。水の量は、しっとりする量になるように調整をする。パサパサすぎたら、水を足す。
- ⑤ 別のフライパンに油（仕上げ用）とパン粉を入れて、きつね色になるまで炒める。
- ⑥ ④を耐熱皿に平らに入れ、その上に⑤のパン粉を均等にかける。
- ⑦ トースターに2分かけて出来上がり。

おからに多く含まれる「不溶性食物繊維」は水に溶けない食物繊維で、胃や腸で水分を吸収し大きく膨らみます。これにより、食事の満足感が得られたり、便通がよくなるはたらきがあると言われています。

今回のレシピでは揚げないコロッケになります。普段のコロッケより揚げることがない分、カロリーも抑えられています。ダイエット効果も期待できるおからと合わせて、おいしく簡単なスコップコロッケを是非試してみてください。