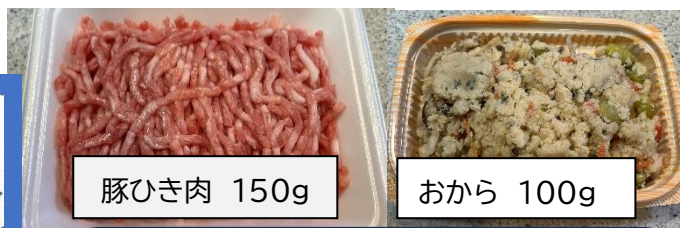


# 『おから』を使ったアレンジレシピ

## おからハンバーグ



【作り方】 2個分

- ① ひき肉を軽くほぐし、おからを加えて均等になるまで混ぜる(ビニール袋のなかで混ぜ込んでよい)。
- ② 2等分にして小判型にまとめ、フライパンに油を少々引いて中火から弱火で両面焼く。

【栄養成分値】 1個分

熱量 225kcal、タンパク質 16.0g、脂質 14.4g、炭水化物 5.9g、食物繊維 6.0g、食塩0.6g

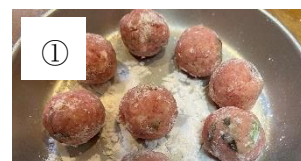
## 肉詰め 2種



【作り方】 椎茸6個・ピーマン 3個分

- ① 椎茸は石づきを除き、ピーマンは半分に切り種を除き、薄く小麦粉をまぶす。
- ② おからバーグの種を12等分にして①に詰め、フライパンに油を少々引いて肉面から中火から弱火で3-4分焼き、返して2-3分焼く。
- ③ 皿に盛りケチャップソースやポン酢をそえる。

## 肉団子のスープ



【作り方】

- ① おからバーグの種を一口大に丸め、薄く片栗粉をまぶす。
- ② 鍋に水4カップと鶏ガラスープ小さじ2を入れ火にかけて、煮立ったら④ともやし1/2袋を加え、5分ほど煮たら酒、しょうゆ少々、コショウで味を調える。仕上げにゴマ油で風味をつける。

### <ポイント> カロリー控えめ、食物繊維たっぷり

お惣菜のおからをひき肉と混ぜただけで、タマネギを切ったり下味をつけたりせずに肉種ができます。ハンバーグとしてだけでなく、ピーマンや椎茸の肉詰めにしたたり、好みの野菜とスープにしたたりアレンジが利きます。椎茸の肉詰めはラップをしてレンジで加熱してシューマイ風にしてもおいしいですよ。お店によりおからの塩分量には違いがありますが、おからの味つけで十分味があるので、添える調味料は控えめにしましょう。スープはお好みで酢やラー油を加えてもいいですね。