



# おからコロッケ、切干大根とほうれん草のサラダ



## 春野菜のみそ汁、桃色みつ白玉

### 《ご飯》

材料1人分	
米	0.5合

一人分の栄養量	
エネルギー	252kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	0.4g

### 《おからコロッケ》

材料1人分	
おから	25g
玉ねぎ	10g
豚挽き肉	35g
とうもろこし(缶)	5g
牛乳	大さじ1
塩	0.7g
こしょう	少々
小麦粉	大さじ1
卵	6g
パン粉	大さじ2
揚げ油	3g
《添え》	
レモン	1切れ
ブロッコリー	30g

### 〔作り方〕

①ブロッコリーは茹で、レモンはくし型に切っておく。

②玉ねぎはみじん切りにし、挽き肉とともに電子レンジで1分ほど加熱して火を通す。

③ボウルにおから、②、とうもろこし、牛乳、塩、こしょうを加えてよく混ぜ、2等分にして形を整える。小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、180℃の揚げ油でからりと揚げる。

④お皿に①と③を盛り付ける。

一人分の栄養量	
エネルギー	231kcal
たんぱく質	12.4g
脂質	11.2g
塩分	0.9g



### 《切干し大根とほうれん草のサラダ》

材料1人分	
切干し大根	8g
ほうれん草	15g
ベーコン	5g
とうがらし	
酒	4g
しょうゆ	3.5g
A 酢	4g
砂糖	1.5g
ごま油	1.5g
ミニトマト	30

### 〔作り方〕

①切干し大根はもみ洗いし、たっぷりの水に15～20分つけて戻す。戻し汁ごと鍋に入れて3～4分茹で、水気をしぼって食べやすく切る。ほうれん草は食べやすい大きさに切り、ベーコンは5～6mm幅に切る。

②フライパンにベーコンを入れ、カリカリになるまで中火で炒り、とうがらし、A、切り干し大根を加えて炒め、火を止める。温かいうちにほうれん草も加え混ぜる。

③②を盛り付け、ミニトマトをのせる。

一人分の栄養量	
エネルギー	71kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	2.2g
塩分	0.7g

## 《春野菜のみそ汁》

材料1人分	
キャベツ	20g
お麩	4個
じゃがいも	20g
にんじん	12g
だし汁	160g
昆布	
かつお節	
みそ	8g

一人分の栄養量	
エネルギー	56kcal
たんぱく質	3.6g
脂質	0.6g
塩分	1.2g

## 《桃色みつ白玉》

材料1人分	
白玉粉	15g
食紅	
水	
黄桃(缶)	15g
シロップ	20g

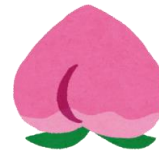
一人分の栄養量	
エネルギー	84kcal
たんぱく質	1.1g
脂質	0.2g
塩分	0.0g

### 〔作り方〕

①キャベツは食べやすい大きさに、じゃがいもは適当な大きさに、にんじんはいちょう切りにする。

②鍋にだし汁を入れ、じゃがいもとにんじんを加えて煮る。柔らかくなったらキャベツも入れる。

③キャベツに火が通ったら、お麩を入れてひと煮立ちさせ、火を止めてみそで調味する。



### 〔作り方〕

①桃缶のシロップは冷蔵庫で冷やしておく。

②白玉粉に食紅で色をつけた水を少しずつ加えながら耳たぶくらいの固さに練る。適当な大きさして丸め、中央を指で押して平たくする。熱湯で茹でて水にとり、水気をきっておく。

③桃は白玉と同じ大きさに切り、白玉とシロップを合わせる。



### おからとは？

豆腐を作る過程で、大豆から豆乳を搾ったときに残った食品です。豆腐が存在する東アジアでは馴染み深い食品となっています。

不溶性食物繊維が多く含まれており、生活習慣病予防にもつながります。

1. 便通の改善
2. 血糖値の急激な上昇を抑制
3. とり過ぎたコレステロールを吸着・排泄など

おからコロッケは、フライパンを使わず電子レンジを使って簡単に、そしてカロリーを抑えています。