

～おすすめレシピ～

ヘルシーで栄養価の高い大豆製品を使ったレシピをご紹介します。

《高野豆腐のすり身はさみ》

(材料：4人分)

高野豆腐	4個	
白身魚すり身	70g	
人参	30g	
ごぼう	30g	
ねぎ	10g	
しょうが	5g	
スキムミルク	10g	
(a) {	だし汁	300cc
	みりん	10cc
	砂糖	5g
	醤油	20cc

- ①高野豆腐は水で戻し三角に切り一辺に包丁を入れ袋にする。
- ②人参、ごぼう、ねぎはみじん切り、しょうがはすりおろす。
さらに人参とごぼうは軽く下ゆでする。
- ③②にすり身、スキムミルクを加えて混ぜ、①に詰め、(a)の調味料で煮る。

各栄養素：1人当たり

【144kcal たんぱく質 12.8g カルシウム 168mg 塩分 1.2g】

《おからボール》

(材料：3人分)

おから	100g
ひき肉	50g
人参	50g
玉ねぎ	30g
しいたけ	20g
ニラ	20g
チーズ	60g
牛乳	30cc
卵	1個
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
小麦粉	少々
揚げ油	適宜

- ①人参、玉ねぎ、しいたけ、ニラはみじん切りにする。
 - ②①とひき肉を炒め塩、こしょうする。
 - ③チーズは等分に切り分ける。(1人3個分)
 - ④おからに②と牛乳、卵を加え粘りが出るまでよく練り、チーズを中に入れ丸め、小麦粉をまぶして揚げる。
- ※好みにソースやおろしポン酢などをどうぞ。

各栄養素：1人当たり

【245kcal たんぱく質 12.1g カルシウム 181mg 塩分 1.3g】