

☆料理名 卯の花

●材料(4人分)

レシピ提供：健康増進課

生おから	120g
人参	40g
玉ねぎ	60g
しめじ	60g
おのだネギ三昧	20g
油揚げ	20g
ツナ	60g
みりん	大さじ1・1/3
水	40cc
めんつゆ2倍	大さじ1強
砂糖	小さじ1/2

A



●作り方

- ① 人参、玉ねぎ、おのだネギ三昧を粗いみじん切りにし、しめじは石づきを取り、半分の長さに切る。油揚げは湯通しし、小さめの短冊に切る。
- ② ねぎ以外の野菜、油揚げ、おからを耐熱容器に入れ、ラップをして3分レンジで加熱する。
- ③ ②に、合わせたA、ねぎ、ツナ缶を油ごと加え、よく混ぜ、ラップをしてさらにレンジで3分加熱する。



このレシピはレンジを使用して作る
ので、火を使わず簡単にできます♪

(1人分) エネルギー159kcal/たんぱく質 6.3g/脂質 6.1g/塩分 0.7g

☆料理名 おからのカレー風味ナゲット

●材料(4人分)

	鶏ひき肉	200 g
A	生おから	150 g
	枝豆	40 g
	おろししょうが	小さじ2
	卵	1 個
	カレー粉	小さじ1
	しょうゆ	小さじ2
	こしょう	少々
	油	適量
	サラダ菜	40 g
	きゅうり	120 g
	トマト	120 g
B	レモン汁	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1/2

レシピ提供：食生活改善推進協議会



●作り方

- ① ボウルに入れた鶏ひき肉の中に、A を加えて混ぜ合わせ、小判型に20 個分整える。
- ② フライパンに油を深さ 1 cm程度になるよう入れ、180℃に熱し、①を両面色よく揚げる。
- ③ サラダ菜は適当な大きさに、きゅうり、トマトは 5 mmのうす切りにした後、B で和える。
- ④ 器に②を盛りつけ、③をつけ合わせる。



枝豆の食感も楽しい、おからを使ったヘルシーな一品です♪

(1人分)エネルギー245kcal/たんぱく質 14.5g/脂質 14.5g/塩分 0.8g