管理栄養士直伝！

Healthy Recipe

おからのクリームスコップコロッケ

1人分
200kcal
塩分 1.4g

材料（2人分）

玉ねぎ	50g
ぶなしめじ	50g
かに風味かまぼこ	60g
オリーブオイル	大さじ1/2
パン粉	8g
バター	8g
おから	80g
牛乳	120ml
コンソメ（顆粒）	小さじ1

作り方

1. 玉ねぎは薄切りにし、ぶなしめじは石づきを切り落として小房に分ける。かに風味かまぼこはほぐす。
2. フライパンにオリーブオイルとパン粉を入れて弱火で炒め、パン粉の色が変わったら取り出す。
3. フライパンの汚れを拭き取ってバターを熱し、玉ねぎを加えてしんなりするまで炒め、ぶなしめじとかに風味かまぼこを加えて炒める。
4. おからを加えてサッと炒め、牛乳とコンソメを加えて3～4分ほど煮る。
5. 器に❹を入れて❷をかける。

CHECK おから

おからは大豆から豆乳を搾ったあとに出る搾りかすで、食物繊維の宝庫です。食物繊維には水溶性と不溶性があり、おからには不溶性食物繊維が豊富に含まれています。不溶性食物繊維は腸内で水分を吸収し、便の量を増やしたり、腸の運動を促進する働きがあります。

豆腐カスタードのフルーツグラタン

1人分
153kcal
塩分 0g

材料（2人分）

絹ごし豆腐	100g	バナナ	1本
卵黄	1個（20g）	いちご	大4個（80g）
砂糖	大さじ1	ブルーベリー	6粒
薄力粉	小さじ2	粉糖	適量
バニラエッセンス	適量		

作り方

1. 耐熱ボウルに絹ごし豆腐、卵黄、砂糖、薄力粉、バニラエッセンスを入れ、泡立て器でよく混ぜる。ラップをして電子レンジ（600W）で1分30秒加熱し、さらによく混ぜる。
2. バナナは7～8mm厚さに切り、いちごは縦半分に切る。ココット（耐熱容器）にバナナ、❶、いちごを順に入れて、ブルーベリーをのせる。
3. オーブントースター（1000W）に❷を入れて3～4分ほど焼き、粉糖をふる。

※電子レンジ・オーブントースターでの加熱時間は適宜調整してください。

CHECK いちご

12月頃から出回るいちごですが、本来の旬は春です。いちごにはカリウム、ビタミンC、葉酸などが豊富に含まれています。これらの栄養素はすべて水溶性で、体内にとどめておくことができません。ビタミンCには抗酸化作用があり、紫外線が強くなるこの季節にはきちんととりたい栄養素です。

料理制作／若子みな美（管理栄養士）　撮影／さくらいしょうこ　スタイリング／宮沢史絵