ふわふわとシャキシャキ食感

おからと山芋

乾燥おからパウダーを使用した料理

第1回 骨を強くする おいしいレシピコンテスト

親子でクッキング!

骨折予防プロジェクト 東浦町 もりもり筋活&骨活

材料（4人分）

18個くらい

□山芋…………	200g
□おからパウダー	50g
□れんこん	2cmくらい
□枝豆（冷凍）…	適量
□えび……………	5尾
□塩……………	適量
□焼きのり ……	適量
□豆乳………	100cc
□玉ねぎ……	1/8個

作り方

①山芋は皮つきであぶり、皮ごとすりおろす。（皮が気になる方は、皮をむいてすりおろす。）

②れんこん、玉ねぎはみじん切り。えびは背わたを取って1cmくらいに切る。枝豆は中身だけを取りだしておく。

③①におからパウダーを入れ、ボソボソになるので豆乳でのばしておく。

④③に②を入れ、塩で味をととのえる。

⑤焼きのりを5cm×10cmに切り、焼きのりの上に④をのせ、半分にのりを折る。

⑥油できつね色になるまで揚げる。

⑦最後に、上から塩を少々かけてできあがり。

みんな大好き♡栄養満点！

おから de ぎょうざ

乾燥おからパウダーを使用した料理

第1回 骨を強くする おいしいレシピ コンテスト

親子でクッキング!

骨折予防プロジェクト 東浦町 もりもり筋活&骨活

材料（4人分）

60個

□餃子の皮……	60枚
●餃子のあん	
□豚ひき肉…	300g
□乾燥おからパウダー………………	80g
□ほうれん草	100g
□桜えび………	20g
□キャベツ …	300g
□ひじき(乾燥)…	6g
□プロセスチーズ………………	40g

作り方

①キャベツはみじん切りにする。ほうれん草は、さっとゆでた後にみじん切りにする。ひじきは洗って、水に浸して戻し、ざるにあけて水気を切った後にみじん切りにする。桜えびは粗く刻む。プロセスチーズは、角切り細かく刻む。

②ボウルに豚ひき肉とAを入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。

③②の中にチーズ以外の①と乾燥おからパウダーを加えて混ぜ合わせ、よくなじませる。

④餃子の皮にティースプーン1杯ずつ③をのせ、その中にチーズを入れる。

⑤④の皮のフチに水をつけて包みながら閉じる。

⑥フライパンに餃子を並べる。餃子の高さの1/3まで水(分量外)を入れ、強火でふたをして水分がなくなるまで焼く。水分がなくなったら、ごま油をまわしかけ、中火にしてふたを取って3～5分ほど焼き色をつけ、最後にカリっとさせる。フライパンに大皿をかぶせて、ひっくり返してできあがり。

包丁使わず楽々簡単

東浦の花いなり（卵の花いなり）

乾燥おからパウダーを使用した料理

第1回 骨を強くする おいしいレシピコンテスト

親子でクッキング!

骨折予防プロジェクト
東浦町
もりもり筋活&骨活

材料（4人分）

□おからパウダー ………	80g
□ミックスベジタブル …	120g
□ひじき（戻したもの） …	120g
□だし汁 ………………	650cc
□みりん ………………	40cc
□しょうゆ ………………	20cc
□塩 ………………	小さじ1
□油 ………………	小さじ1
□味付けいなり（市販のもの） ………………	24個分

作り方

①だし汁、みりん、しょうゆ、塩は、あらかじめ混ぜておく。

②鍋もしくは深めのフライパンに油をひいて熱し、ミックスベジタブルとひじきを中火で炒める。

③具材に油がなじんだら、おからパウダー、①の半分の量の順に加えて混ぜながら炒め煮をする。

④水分が少なくなったら、残りの①を加え、おからがしっとりするまで混ぜながら炒め煮する。

⑤④が冷めたら、味付けいなりに詰める。

甘さ控えめでヘルシー

おからたっぷりフルーツミルクケーキ

乾燥おからパウダーを使用した料理

第1回 骨を強くする おいしいレシピコンテスト

親子でクッキング!

骨折予防プロジェクト
東浦町
もりもり筋活&こつこつ骨活

材料（4人分）

●生地

□ホットケーキミックス	120g
□おからパウダー	30g
□卵	1個
□牛乳	200cc
□バター	少々

●クリーム

□加糖練乳	大さじ5
□なめらかタイプのおからパウダー	大さじ2

●フルーツ

□お好みで何でも

作り方

①ボウルに卵を入れて混ぜる。

②①に牛乳を入れて混ぜる。

③②にホットケーキミックスとおからパウダーを入れて混ぜる。

④ホットプレートにバターを敷き、③を入れて焼く。

⑤クリームを作る。加糖練乳となめらかタイプのおからパウダーをよく混ぜる。

⑥さらに④を置き、上から⑤を塗る。フルーツを盛り付けて完成。

フライパン一つで簡単！
おやつにもどうぞ！

たまごピザ

乾燥おからパウダー
を使用した料理

第1回 骨を強くする おいしいレシピ コンテスト
親子でクッキング!

骨折予防プロジェクト
東浦町
もりもり筋活&つこつ骨活

材料（4人分）

□ベーコン	1〜2枚
□冷凍ほうれん草	大さじ1
□マヨネーズ	小さじ1
□こしょう	少々
□おからパウダー	大さじ2
□卵	2個
□ケチャップ(盛り付け用)	適量

作り方

①キッチンバサミで、ベーコンとほうれん草を2cm前後に切る。

②冷たいフライパンに、ベーコンとほうれん草を入れて火にかける。（中火）

③ほうれん草が解凍できたら火を止める。

④③に、マヨネーズ、こしょう、おからパウダー、卵を入れて混ぜる。

⑤卵の表面を平らにして、火をつける。（中火）

⑥こんがり両面が焼けたら、食べやすい大きさに切る。

⑦器に盛り、ケチャップをつけながら食べる。

骨を丈夫にする食材たっぷり

ソイパワー カニクリームコロッケ

乾燥おからパウダーを使用した料理

第1回 骨を強くする おいしいレシピコンテスト

親子でクッキング!

東浦町 骨折予防プロジェクト

もりもり筋活（きんかつ）&かっこつ骨活（ほねかつ）

材料（4人分）

□玉ねぎ	半分
□小松菜	3束
□カニカマ	1袋
□牛乳	400cc
□生クリーム	200cc
□おからパウダー	80g
□バター	40g
□コンソメ	大さじ1/2
□パン粉	30g
□オリーブオイル（サラダ油でも可）	適量
□塩・こしょう	適量

☆ソースはお好みでケチャップとマヨネーズを混ぜたオーロラソースでもOK

作り方

①玉ねぎは半分に切って薄切り。小松菜は小口切り。カニカマは袋から出して裂く②鍋にバターを入れて玉ねぎ→小松菜の順で炒める。

③玉ねぎが少ししんなりしたら、おからパウダーを入れて混ぜ、牛乳→生クリーム→コンソメ→塩・こしょう→カニカマの順で入れ、ホワイトソースがもったりしたら耐熱皿に入れる。

④フライパンにパン粉を入れ、きつね色になるまで炒める。

⑤ホワイトソースの上に炒ったパン粉をかけてオリーブオイルを1～2周回しかける。トースターで3分焼く。（オーブンだったら、230度で5分。）

⑥ソースはお好みで。