

☆ おからコロッケ ☆



〈材料〉5人分

おから	200 g
干し椎茸	5 g
玉ねぎ	50 g
人参	25 g
ごぼう	50 g
青ネギ	15 g
サラダ油	大さじ1弱
砂糖	小さじ4 (12g)
薄口醤油	小さじ4 (20g)
だし汁	160 cc
豆乳マヨネーズ (※)	30 g
卵、パン粉	適量

〈作り方〉

- ① 干し椎茸は水にもどして、粗みじん切り。玉ねぎ、人参、ごぼうも粗みじん切り、青ネギは小口切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、①の玉ねぎ、ごぼう、人参、干し椎茸を入れて炒め、おからを入れ、さらに炒める。
- ③ だし汁、調味料を入れて、さらに（火が通るまで）煮る。火を止めたら、最後に青ネギを入れ（卵の花の完成！）、冷ましておく。
- ④ ③の卵の花に豆乳マヨネーズを混ぜて、コロッケの形に整える。
- ⑤ フライパンに油少々を熱し、パン粉を入れ、中火で絶えずかき混ぜながら、うすく茶色に色づくまで炒る。
- ⑥ 卵、⑤のパン粉をつけて 200 度のオーブンで約 10 分焼いてできあがり。

※豆乳マヨネーズ

- ① 豆乳100cc、サラダ油80cc、塩小さじ1/2をミキサーに入れて30秒かける。
- ② ①に酢大さじ1/2を入れて、さらに5秒かけて出来上がり。

☆ ジャがいもの酢の物 ☆



〈材料〉4人分

じゃがいも	120 g (小2個)
人参	20 g (1/5本)
アスパラ	40 g (2本)
鶏むね肉	80 g (1/3枚)
日本酒	大さじ1
葱・生姜	少々
だし汁 (鶏のゆで汁含む)	大さじ5
米酢	大さじ1・1/3
薄口醤油	大さじ1・1/3
みりん	大さじ1・1/3

〈作り方〉

- ① 鶏むね肉は軽く塩（分量外）をふっておく。
- ② ジャがいもはスライサー（包丁でもよい）で千切りにして水に放し、歯ごたえを残す程度にボイルして水にとり、水気を切っておく。
- ③ アスパラはボイルして、ひとつを4つ割にしてカットしておく（太いところは細く切る）。
- ④ 人参は千切りにして、サッとボイルして水で冷まし、水気を切っておく。
- ⑤ 耐熱皿に①を置き、日本酒をふりかけ、生姜・葱をのせ、ラップをして電子レンジにかける。
- ⑥ ⑤の鶏肉の蒸し汁とだし汁を合わせ分量にして、他の調味料と共に鍋で沸かして冷まし、⑤の鶏肉を入れ30分ほど漬け込む。
- ⑦ ⑥の鶏肉を食べやすい大きさにカットし、漬け汁に②③④と一緒に浸す。
- ⑧ 器に彩りよく盛り付ける。

～献立例～

- ・豆ごはん
- ・おからコロッケ
キャベツのおかかあえ、ミニトマト
- ・鶏肉と新じゃがの酢の物
- ・新玉ねぎと若布のみそ汁

