

ダイニングメニュー

ポテトの代わりにヘルシーなおからで!

おからコロッセ



Emi full
エミフル従業員
おすすめ
メニュー

■材料〈4人分〉

おから	200g
たまねぎ	1/4個
にんじん	50g
ベーコン	2枚
青ねぎ	2本
たまご	1個
塩・こしょう	少々
◆A マヨネーズ	大さじ2
ヨーグルト(プレーン)	大さじ4
鶏がらスープの素	小さじ2
ウスターソース	小さじ1
塩・こしょう	少々
てんぷら粉	適量
水	適量
パン粉	適量
揚げ油	適量
サニーレタス	2枚
ミニトマト	4個
ケチャップ	適量
ウスターソース	適量

■作り方…調理時間約30分

- ①おからはラップをせずレンジで3~4分加熱する。
- ②たまねぎ・にんじんはみじん切りにし、ラップをしてレンジで加熱する。
- ③ベーコンは1cmの色紙切りにして、フライパンで軽く炒める(油はひかない)。青ねぎは小口切りにする。
- ④たまごを溶いて塩・こしょうで味つけし、耐熱ボウルに入れ、レンジで1分ほど加熱し、箸で混ぜる。
- ⑤①~④を混ぜ、Aを入れて味をつける。
- ⑥⑤を食べやすい大きさに成型し、水で溶いたてんぷら粉にくぐらせ、パン粉をつける。
- ⑦⑥を油できつね色になるまで揚げる。
- ⑧皿に⑦を盛りつけ、サニーレタス・ミニトマトを置き、お好みでケチャップ・ウスターソースを添える。



余ったおからは、ハンバーグ・ぎょうざ・ドライカレーなどにプラスすると少しヘルシーになります。クッキー・ブラウニー・チーズケーキに入れてもおいしいです。

食事 バランスガイド

1人あたり: 333 kcal

