

日下部家の晩ご飯「おから活用術」

ふわとろピーマンの肉詰め



ふわとろピーマンの肉詰め

【材料】
ピーマン 6〜7個 生おから 100g 酒 大匙2
ひき肉(鶏肉、豚肉どちらでも) 250g みりん 大匙2
長ネギ 半分 白だし 大匙2
生姜 すりおろし小匙1 醤油(味をみて) 小匙1
塩麹 小匙1 砂糖 大匙1弱
味噌 小さじ1追加 (仕上げ)
塩、胡椒、ナツメグ 少々 片栗粉大匙1、水大匙1

- ①ピーマンは縦半分に切って種を取り除いておく
長ネギはみじん切りにする生姜はすりおろしておく
- ②ボウルにひき肉、長ねぎ、生姜、調味料を入れて捏ねる
- ③ピーマンに小麦粉を薄くまぶして肉だねを詰める
- ④フライパンに油を引き、肉だねを下にしてちゅうで少し焼き色が付くまで2、3分焼く
- ⑤焼き色が付いたら水1cup、酒、白だし、みりん、砂糖を入れ、蓋をして10分煮る
- ⑥10分煮たら一旦ピーマンをお皿に取り出し、フライパンに残っている煮汁に水溶き片栗粉を入れてトロミを付け、ピーマンにかける

さつまいも入り卵の花



さつまいも入り卵の花

【材料】
生おから 100g ゴボウ 20〜30センチ
油揚げ 1枚 にんじん 1/3本
蒟蒻 1/3こ ちくわ 2本(無くても)
サツマイモ 小1本

- ①牛蒡はさがき、にんじんはいちょう切り、こんにゃくは薄切りにしておく
- ②鍋に油を引き、油揚げ、ゴボウ、にんじんを2、3分炒める
- ③さらに蒟蒻、生おからを入れて焦げないように炒める
- ④ちくわ、サツマイモを入れてさらにいため、水cup半分、酒大匙1、砂糖大匙1、白だし大匙1.5、みりん大匙1.5を入れて蓋をして5分位弱火で煮る(焦げないようにまぜながら)
- ⑤味をみて醤油を小匙1入れて味を調整する

おからサラダ



おからサラダ

【材料】
生おから 100g キュウリ 1本
ミックスベジタブル 30g 玉ねぎ 2
蜂蜜 大匙1 シーチキン(ハム)1缶
マスタード 小匙1 和風ドレッシング 大匙1.5〜2
ヨーグルト 大匙1 マヨネーズ 大匙2〜3
かんたん酢 大匙1 コーヒーフレッシュ 1個
無ければ豆乳(牛乳)小匙1

- ミックスベジタブルを解凍しておく
生おからは600W2分半ラップ無しでレンジにかけておく
- ①キュウリはスライス、玉ねぎはみじん切りにして塩を振り水分をしぼる
 - ②生おからにミックスベジタブル、キュウリ、たまねぎ、シーチキン、ヨーグルト、調味料を入れて混ぜる
 - ③コーヒーフレッシュ、牛乳などで固さを調整し、塩胡椒、ブラックペッパーで味を整える