

6月ver.

食物繊維を摂ろう！

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

材料

【2人分】

乾燥おから	…30g
牛挽き肉	…120g
豆乳	…1/2カップ
玉ねぎ	…1/4個(50g)
サラダ油	…小さじ1
塩	…少々
こしょう	…少々
小麦粉	…適量
卵	…1/2個
パン粉	…適量
揚げ油	…適量
中濃ソース	…大さじ1・1/2

おからメンチ



1人分421kcal／塩分1.7g



つくり方

- ①おからに豆乳を加え、水分を含ませておく。
- ②玉ねぎをみじん切りにし、サラダ油を熱したフライパンでしんなりするまで炒め、粗熱を取る。
- ③ボウルに牛挽き肉、塩、こしょう、①、②を入れて粘り気が出るまで混ぜ、4等分にし、小判形に形を整える。
- ④③に小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣を付け、170℃の油で揚げる。
- ⑤器に盛り、中濃ソースをかける。



食物繊維の豊富なおからを混ぜることで、約1/2日分の食物繊維が摂れます。
また、肉の使用量が減るためカロリーダウンにもなります。