

もちもち！ヘルシー！

# おから団子のお吸い物

アビック薬局管理栄養士のヘルシークッキング



## 【作り方】

- ① 野菜を切る。  
生姜はみじん切り、にんじんは3センチ長さの短冊切り、水菜は3センチ長さ、ねぎは斜め切りにする。
- ② おから団子を作る。  
1) ☆をよく混ぜ、電子レンジに1分かける。  
2) 食べやすい大きさにまるめる。
- ③ 鍋にだし汁とにんじんを入れ、沸騰してきたらおから団子と水菜を入れる。
- ④ おから団子に火が通ったらねぎを入れ、酒、塩、醤油の順に入れる。

## 材料（2人分）

☆おから…50g	・にんじん…20g
☆生姜…2g	・水菜…50g
☆片栗粉…大さじ2(18g)	・ねぎ…10g
☆煎りごま…2g	・だし汁…2カップ(400ml)
☆味噌…小さじ1(6g)	・酒…小さじ2(10g)
☆水…大さじ3(45ml)	・塩…小さじ1/4(1.5g)
	・醤油…小さじ1/2(3g)

## 栄養価（1人分）

エネルギー …… 93 kcal	炭水化物 …… 14.6g
たんぱく質 …… 3.9g	食物繊維 …… 4.3g
脂質 …… 1.9g	食塩相当量 …… 1.5g
	カルシウム …… 98 mg

## ヘルシーフード！おからのパワー

おからは、大豆から豆腐を作る過程で豆乳と一緒に作られます。豆乳の絞りがすのようなイメージがあるおからですが、実は豆乳よりも多く含まれている栄養素があり、私たちのからだに嬉しいはたらきがあるのです！

### 【おからの栄養価（※50gあたり）】

- ・たんぱく質 …… 3g（豆乳の約2倍）
- ・カルシウム …… 40mg（豆乳の約5倍）
- ・食物繊維 …… 5.8g（豆乳の約58倍）

※食物繊維を豊富に含んでいるおからは、一度に大量に食べると胃腸に負担をかけてしまうため、1日の摂取量は50g程度に留めましょう。

### 大豆たんぱく質

コレステロールや中性脂肪の低減、血圧の上昇を抑制するはたらきがあります。

### カルシウム

骨や歯を強くするはたらきがあります。

### 食物繊維

便秘を改善したり、コレステロール吸収抑制のはたらきがあります。

