



～カロリーダウンシリーズ～ もちもちおから饅頭

【1人あたりの栄養量】

エネルギー	123kcal	たんぱく質	3.2g
脂質	2.4g	炭水化物	22.4g

【材料(2人分)】

* 生おから	70g
* 牛乳	50g
* 片栗粉	20g
* メープルシロップ	25g
* 純ココア	2g



食物繊維も摂れる、簡単
低カロリーメニューです。
おからは生のものを使用す
ることで材料がまとまりま

【作り方】

- ①純ココア以外の材料を良く混ぜ合わせます。
- ②生地を2等分にして、その一方を押しつぶして平たくする。
- ③残りの生地に純ココアを混ぜて、②と同じように丸めて平たくします。
- ④皿に並べて、軽くラップをして500Wの電子レンジで2分～2分30秒加熱してできあがりです。

* 栄養士MEMO*

おからは卵の花ともよばれ、豆乳を搾ったあとに残るものですが良質なたんぱく質源です。おからに含まれる食物繊維はごぼうの約2倍。腸内環境を整え、便秘の予防・改善に役立ちます。保存方法としては、フライパンでから炒りして水分をとばせば冷凍保存も可能です。から炒りしたおからはハンバーグのパン粉の代わりにしたり、サラダに混ぜたり、ケーキやクッキーの材料にするなど幅広く使う事ができます。



皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。

レシピ作成：(株)ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士