

## 【おからパウダー】

### ★ ツナマヨ、おからサラダ（2人分）

#### 材料

おからパウダー	大さじ3	
タマネギ	小 1/4 個	（薄切り）
キュウリ	1/4 本	（薄切り）
ツナ缶	小 1/2 缶	
じゃがいも	小 2 個	茹でてマッシュしておく
マヨネーズ	適量	
豆乳 or 牛乳 or 水	50 cc程度	

#### 作り方

- ① ボウルにおからパウダーと豆乳などを入れふやかしてから、下準備した野菜やツナ、ジャガイモを加える
- ② ①にマヨネーズを加える（少し控えめに加える）
- ③ 器に盛り付ける

### ★ 季節の里芋とおからパウダーで作るカレー（2人分）

#### 材料

豚小間切れ肉	100g	
タマネギ	1/2 個	ミキサーで粗みじん
人参	1/2 本	小さな乱切り
セロリ	1/4 本	小口切り
里芋	2 個	一口大に切る
おからパウダー	大さじ3	
生姜・にんにく	適量	チューブすりおろし
ココナッツミルク	1/2 缶	
トマト缶	1/2 缶	
カレー粉	大さじ2	
ウスターソース	適量	
コンソメ	1 個	

#### 作り方

- ① 鍋に脂を入れ、豚肉を炒めてから下準備した野菜を加えて炒める
- ② ココナッツミルク、トマト缶、おからパウダーを加えて煮る
- ③ カレー粉・その他の調味料を加えて味をととのえる
- ④ ご飯にかけて食べる

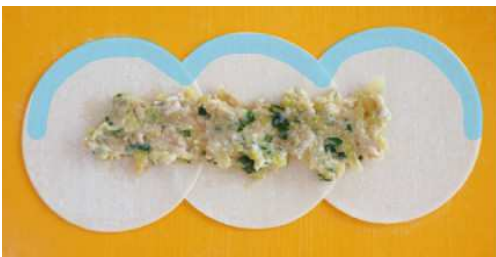
## ★ 薔薇のおから餃子（2人分）

### 材料

餃子の皮（大）	24枚	（1個で3枚使用）
豚ひき肉	50g	
おからパウダー	10g	・・・水50ccを加えておく
キャベツ	1枚	・・・みじん切り
ニラ	3本	・・・細かく切る
鶏ガラ（顆粒）	小さじ1	
にんにく	小さじ1/2	（すりおろしにんにく）
生姜	小さじ1/2	（すりおろししょうが）
オイスターソース	小さじ1	
ポン酢しょう油	適量	
練りからし	適量	
ミニトマト	4個	・・・洗っておく
レタス	2枚	・・・洗っておく
キュウリ	1/3本	・・・ピーラーで薄く切り、少し塩をしてくるっと巻く

### 作り方

- ① ボウルに豚ひき肉、戻したおからパウダー、刻んだキャベツとニラ、調味料を加えてよく混ぜ合わせて、16等分にしておく
- ② 餃子の皮を3枚（写真A）のように並べ、①の餃子の種を1つ分のせて、上の部分に水をつける
- ③ 餃子を半分に折り、下の部分に水をつけ（写真B）クルクルと回し薔薇の花にする（写真C）
- ④ できあがったら皿にのせ少し水をかけてラップをして電子レンジで加熱する（500Wで約6分程度）
- ⑤ 付け合わせの野菜も加えて器に盛り付ける



写真A



写真B