



## 香ばしナッツ入りヘルシーおからロール

井上 絵里香さん(郡山女子大学短期大学部)



対象：お爺ちゃんとお婆ちゃんの夕食…1人分のエネルギー：412kcal

### 材 料 (2人分)

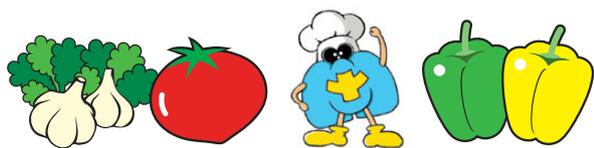
キャベツ	4枚
鶏ひき肉	200g
おから	100g
玉ねぎ	1/2個
ミックスナッツ	10g
★卵	1個
★牛乳	50mL
★生姜チューブ	1cm程度
★醤油	大さじ2
★塩・コショウ	小さじ1/2
固形コンソメ	1個
水	500mL

### 作り方

- ① キャベツの葉は沸騰したお湯でさっと茹で、冷水に浸けて水気を切る。
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、炒めて粗熱を取る。
- ③ ミックスナッツ(アーモンド、カシューナッツ)を麵棒や包丁で細かく砕く。
- ④ 鶏ひき肉、おから、②、③と★の材料をボウルに入れて混ぜる。
- ⑤ キャベツの芯の部分に④の具を入れ包み、巻き終わりを爪楊枝でおさえる。
- ⑥ 鍋に水と固形コンソメを入れ、⑤を並べて10分程度煮る。

## ★ One Point

おからが多いと形が崩れやすくなるため、おからと鶏ひき肉の比率を1:2にします。



### レシピを考えた理由

私は一人暮らしをしていて、購入したおからを半分おから炒りとして調理しましたが、使い切れなかったため、冷凍保存をしていました。そこで、おからをアレンジしたレシピを考えてみようと思い、思い付いたのが今回の「香ばしナッツ入りヘルシーおからロール」です。おからは低価格でたんぱく質や食物繊維、カルシウムなど栄養に富んだ食材です。レシピの対象は、お爺ちゃんとお婆ちゃんの夕食として考えました。

おからはしっとりとしていて味も淡泊なので、香ばしく歯応えのあるナッツを加えました。特にアーモンドには、体に良いオレイン酸という不飽和脂肪酸が含まれています。また、ビタミンEが豊富で細胞の酸化を防ぐ抗酸化作用があり、老化のスピードを抑え、生活習慣病の予防も期待できると言われています。そんなナッツを食べやすいように細かく砕き、鶏ひき肉もおからと混ぜ煮込むことで、しっとりジューシーになるので、お爺ちゃんとお婆ちゃんの夕食に食べて欲しいです。ぜひ、作ってみてください。



illustration by awoino