

食物繊維で健康レシピ

食材の工夫でメインの料理でも食物繊維たっぷり！

おからハンバーグ

材料(3人分)

えのき茸・舞茸・玉ねぎ(みじん切り) 各100g
おから 150g
あいびき肉 100g
卵 1個
A { 料理酒(大さじ1)、顆粒中華だし(小さじ1)、塩コショウ(少々)
サラダ油 大さじ1
B { しょうゆ(大さじ1)、みりん(大さじ2/3)、砂糖(小さじ1)
片栗粉 小さじ1
プチトマト、大葉 適宜



作り方

- ①きのこ類と玉ねぎは半量の油でサッと炒め、冷ましておく。
- ②ボウルにおから、ひき肉、①、Aの調味料を加えて手でよく混ぜ、6個のハンバーグの形にまとめる。
- ③残りの油をフライパンに熱し、②を入れたらフタをして中火で、両面をこんがり焼く。※こげつきやすいので、注意
- ④小鍋に水1/2カップと調味料Bを熱し、煮立ったら火を止め、同量の水で溶いた片栗粉を加え混ぜ、再加熱してとろみをつける。
- ⑤添え野菜と共に、焼きあがった③を2個並べ④のたれをかける。

※調理時間の目安：約20分

一人分の栄養価

エネルギー:	268kcal
たんぱく質:	14.3g
脂質:	14.6g
炭水化物:	21.1g
食塩相当量:	1.9g
食物繊維総量:	9.4g

おからの食物繊維

おからは食物繊維が豊富で、一食を50gとすると5.8g、一日の食物繊維の目標量(成人)の約1/3に当たる量を摂ることができます。

食物繊維が豊富な食事には、満腹感が増すことにより食べ過ぎを防ぐだけでなく、腹持ちも良くなるので間食を防ぐ効果もあります。

その他にも、整腸作用があり、腸内に溜まった老廃物をからめとって体外に排出する効果が期待されます。

おからは、食物繊維が豊富なだけでなく、大豆か

ら豆乳を搾った残りかすなので、たんぱく質やマグネシウム、カルシウム、ビタミンB2などの栄養素が多く含まれており、バランスのとれた優れた食材です。中でも、食物繊維の量は重量あたりに換算するとゴボウの約2倍も含んでいますが、食生活の欧米化により、残念ながら近年はおからを食べる機会も徐々に減ってきている傾向があります。

パサパサして食べにくいと思われがちですが、ひき肉やキノコ類と合わせて肉団子にすると、しっとりとして柔らかく、幼児から高齢者までお勧めの一品となります。日本の伝統的な食材の一つであるおからのすばらしさを改めて見直し、日々の健康づくりに役立ててみてはいかがでしょうか。