

そくほう



作ってみませんか？



和食NO. 98

2022. 11. 17 志木中給食室

SDGs デーの献立で、体にもお財布にも優しい！

おからボール

<材料> 給食の6人分(18個分)

おから	170g (2.5カップ)
にんじん	50g (4分の1本)
鶏挽肉	220g
たまねぎ	54g (4分の1個)
卵	54g (1個)
マヨネーズ	26g (大さじ2弱)
こしょう	少々(0.24g)
でんぷん	20g (大さじ2強)
※揚げ油	
三温糖	少々(0.6g)
ウスターソース	27g (大さじ1半)
中濃ソース	12g (小さじ2)
ケチャップ	45g (大さじ2半)

<作り方>

- ①にんじんはすりおろし、汁とわけておきます。たまねぎはみじん切りにし、おからはから煎りしておきます。ソースの材料は合わせて加熱しておきます。
- ②①のにんじん、たまねぎ、おからと挽肉・溶き卵・マヨネーズ・こしょう・でんぷんを混ぜて、まだ入れても丸められるかたさになるまでにんじんのしぼり汁も加えます。
- ③②を18等分にし、丸めます。
- ④③を170度の油で6分程度揚げて、崩れないようにソースをからめて召し上がれ。

以前勤務していた小学校の6年生が考えた献立です。「ゼリーフライという郷土料理がありますが、安いおからを使っていることを思い出して参考にしました。」と、書いていました。さらににんじんはすりおろした汁をゼリーに使い、そのしぼりかすを使うというエコの意識もあって素晴らしい作品でした。きょうの給食では作業の関係でゼリーを作れないので、汁ごと全部入れましたが、「にんじん苦手だけどこれなら食べられるよ。」と大好評！「どうやったらおからをぼろぼろにしないでこんなふわふわにできるんですか？」という質問があったので、さっそくレシピを作りました。1人3個ずつ1900個丸めるのは大変な作業でしたが、残量はほとんどありませんでした。食物繊維がたっぷりとれて、たんぱく質やカルシウム、マグネシウムやビタミンB2も豊富な「おから」を活用しましょう。



全部で1900個丸めます



170度の油で揚げます



崩れないようにたれとからめます

?なぜわざわざおからを乾煎りする必要があるの?

生おからの場合水分を含んでいるので、乾煎りしていないと生おからに水分が残っていて味がしみこみにくく味がぼやけてしまうからです。「乾燥おから」や「おからパウダー」だったらそのまま使えます。ただその分価格も高いので、ひと手間ですが生のおからを乾煎りして使うとお得ですね。乾煎りすることで保存もできます。

<栄養価> 3個あたり

エネルギー	233kcal
たんぱく質	10.3g
脂肪分	15.3g
カルシウム	39mg
鉄分	0.8mg
食物繊維	3.7g
マグネシウム	25mg
亜鉛	0.5mg
塩分	0.9g
糖分	0.1g

