



おからあみあがりバーズ

材料 (4人分)

おから	150g
片栗粉	50g
卵	1コ
ツナ缶	1缶
たまねぎ	半分



作り方

- たまねぎをみじん切りにする
- おからに片栗粉・卵・たまねぎ・ツナを入れ、混ぜ合わせる
- よく混ぜたら、一口サイズにまるめてお皿に並べ、電子レンジ(500W)で3分加熱して完成!!

栄養価

エネルギー	245kcal
たんぱく	13.0g
脂質	13.4g
食塩	0.5g

1人あたり

ポイント

おからには、豆腐に含まれる栄養素の他に、食物繊維、カルシウム、カリウム、鉄を多く含みます。

おからバーズは、電子レンジで調理するため、油を使いません。

簡単なので家族みんなで作れるレシピです。

名古屋市上下水道局

名古屋文理大学短期大学部
名古屋文理栄養士専門学校
栄養実態研究サークル