

おからDEテリーヌ

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」

栄養価(1人分)







エネルギー 281 kcal 脂質 6.4g
たんぱく質 31.3g カルシウム 100g

材料(2人分)

鶏胸ミンチ	200g
おから	100g
卵	1個
りんご(すりおろし)	80g
レモン汁	5g
塩	2g
胡椒	少々
インゲン豆	100g
つけ汁	酢 大さじ2 砂糖 大さじ1 酒 大さじ2
顆粒コンソメ	30g
水	200ml



作り方

- ① 根元を落としたインゲン豆を固めに塩ゆでにする。

- ② ゆで上がったら水をよくきき、つけ汁につけ込む。(15分程)

- ③ ボウルに鶏ミンチ、おから、すりおろしりんご、卵、塩、胡椒、レモン汁を入れ、よく混ぜ合わせる。まとまったら冷蔵庫で10分程寝かせる。

- ④ ③の生地を広げて、インゲン豆を中心に筒状に巻く。(3cm程)

- ⑤ 湯に顆粒コンソメを溶かし、落とし蓋をして20分程煮る。よく冷まし、1.5cm程に薄切りにする。

- ⑥ 盛り付けた後、インゲン豆のつけ汁をかけると美味しい。


こころがオスス×!!

1 高たんぱく、低脂質、低エネルギー

たんぱく質は人の体の筋肉や血となる3大栄養素の1つです。脂質、エネルギーの摂り過ぎは肥満の原因となります。

2 疲労回復のお手伝い

お酢(酢酸)やレモン(クエン酸)に含まれる成分は人の疲労の素となる乳酸を分解してくれる作用があります。