

おからと野菜のパン

【材料】2人分

| 食品名 | 使用量(g) |
|---------|--------|
| じゃがいも | 80 |
| アスパラガス | 4 |
| ゴーヤ | 4 |
| ほうれん草 | 18 |
| 生しいたけ | 12 |
| しめじ | 16 |
| 人参 | 16 |
| おから | 50 |
| 卵 | 60 |
| とろけるチーズ | 8 |
| 塩こしょう | 少々 |



【栄養価】(1人分)

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 |
|---------|-------|-------|-------|
| 92 kcal | 5.6 g | 4.1 g | 8.6 g |

【作り方】

- ① じゃがいもを加熱する。(電子レンジの場合は10~13分) 火が通ったら、皮をむき、つぶしておく。
- ② ほうれん草とアスパラガスを茹でる。(1~2分)
- ③ 材料はすべてみじん切りにする。
- ④ ①と③とおからと卵を混ぜ合わせて、塩こしょうで味を整える。
- ⑤ ④を2等分にして、俵型にまとめる。その上にスライスしたチーズをXのようにのせる。
- ⑥ 天板にクッキングペーパーを敷き、その上に⑤をのせて、180度のオーブンで、13~15分間焼いてチーズに焼き目がついたらできあがり♡

【おからの栄養価】

- ・食物繊維を多く含み、保水力、抗酸化力が大きいので、便秘をよくし、老化防止にもつながる。
- ・骨粗鬆症を予防するとされるイソフラボンも多く含んでいる。