

## あとろこゴハン。

キレイ、ヘルシー、ダイエット!  
おからに注目!



**大**豆から豆腐が作られる過程で、豆乳を絞る際に出る搾りカス、おから。足が早いこともあり捨てられがちですが、実は低カロリーでヘルシーなうえに、食物繊維をたっぷり含む栄養食材なんです。おからに含まれる食物繊維は、なんとゴボウの約2倍!「セルロース」という水に溶けない食物繊維のため、水分を含んで腸の中で膨らみ、腸内を刺激して活発な活動を促してくれます。つまり腸の中をキレイにしてくれるお掃除役になるので、便秘が気になる人にも嬉しい食材なんです。また、腸の中で膨らむので満腹感にもつながり、ダイエットにも最適です!その他にも、カルシウムやたんぱく質、炭水化物、カリウムなども豊富に含んでおり、ヘルシーフードとして大きな注目を集めています。大豆製品の中では端に追いやられがちなおからですが、実は、豆腐にも豆乳にも劣らない栄養の持ち主なんです!

今回、山口はるの先生が提案してくれたのは、そんなおからの乾燥パウダーを使った

ヘルシーレシピ「乾燥おからのタブレ」。毎日の献立にはもちろん、見た目もキレイで話題性もあるので、おもてなし料理にもぴったりです!お酒のおつまみにも最適で、はるの先生のおうちではよく白ワインやシャンパンのお供に活躍するそうです。作り方も、トマト・乾燥おから・ツナ・パセリを混ぜて味を調えるだけの超簡単レシピ。クスクスのようにお湯で戻したりせずそのまま使えるので、時短で本当にラクチンです!今回はイタリアンパセリを使用しましたが、夏はミントで爽やかさをアップさせても◎。また余裕がある時は、手作りのツナを使用するとより手の込んだこだわりの一品に仕上がります。レモンとパセリの清々しい香りが夏にぴったりで、食欲のない時でもペロリと美味しくいただけるのが魅力。お腹の中で膨らんで少量で満腹感が得られるところも体型が気になる夏に嬉しいポイントです!ぜひ、お手軽で美味しいヘルシーなおからサラダで、この夏の食卓に彩りを添えてみませんか?

## あとろこゴハン。

料理家・山口はるの先生が提案する  
この夏おすすめのヘルシーレシピ

### 【乾燥おからのタブレ】

豆腐創作料理研究家 山口はるの

#### 【作り方】



**1.**  
トマトは角切りにし、ボウルに入れて塩をふり5分ほど置く。



**2.**  
1. に乾燥おからを入れ混ぜる。



**3.**  
ほぐしたツナとみじん切りしたイタリアンパセリを加え混ぜる。



**4.**  
レモン汁、E.X.V.オリーブオイルを加え混ぜる。  
※必要であれば塩こしょうで味を調える。

#### 【材料】

- 乾燥おから…大さじ4
- トマト…100g
- イタリアンパセリ…約4本
- ツナ缶…1/2缶
- レモン汁…大さじ1
- E.X.V.オリーブオイル…大さじ1
- 塩・こしょう…適宜



#### 「さらさらおからパウダー」 (協力:さとの雪食品)

丸大豆を100%使用した乾燥おからです。食物繊維・大豆タンパク質・イソフラボンなど大豆の栄養分をたっぷり含んだ「おから」を乾燥させると、使いやすく保存にも便利になりました。そのままでも食べることができるため、様々なメニューに混ぜて召し上がる方が増えています。



#### 料理家・豆腐創作料理研究家 山口 はるの

東京都世田谷区にて、野菜と豆腐を中心とした美容と健康によい美的創作料理教室の教室「spring' kitchen」を主宰する他、イベントやメディア出演、雑誌・書籍監修、企業等へのレシピ提供等多方面で活躍中。2011豆腐フェア「DreamiaClub」レシピコンテストにて、準グランプリ、2014豆腐&大豆食品フェア東京大豆卸商協同組合ブース・運営監修、2015豆腐マイスターアワード賞受賞豆腐マイスター協会・理事に就任

料理家・山口はるの  
公式サイトはコチラ

[Click!](#)

#### 【取材協力】

一般社団法人 日本豆腐マイスター協会

『豊かな食を未来に継承する』を理念として、豆腐の知識と豆腐を使った料理、手づくりを学ぶ講座を運営。主に「豆腐が好き」という一般の消費者が受講生でその数は2000人を超す。全国そしてアジアなどの海外でも開催している。

「さらさらおからパウダー」  
(さとの雪食品)についてはコチラ

[Click!](#)



日本豆腐マイスター協会  
公式サイト

[Click!](#)

