

おからもちの冷やししるこ

～材料(3人分)～

- ・おから：50g
- ・白玉粉：75g
- ・絹ごし豆腐：75g
- ・栗の缶詰：1/2缶
- ・つぶあん：200g
- ・水：200ml
- ・塩：適量
- ・氷：適量

作り方

①おから、白玉粉、絹ごし豆腐をボールに入れ、ひたすらこねる。

Point

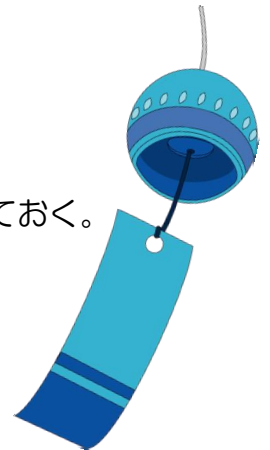
・耳たぶくらいの固さになればOK
柔らかすぎれば白玉粉かおからを。固すぎれば豆腐か水を加える。

②好きな大きさに丸めてゆでる。

③栗を1/2に切っておく。

④あんこと水を合わせ、火にかけ、少量の塩で味を整え、冷蔵庫で冷やしておく。

⑤器におから餅としるこを入れ、お好みで氷を入れる。



本日のポイント～おから～

おからには、「食物繊維」が豊富に含まれています。食物繊維は余分な脂肪を体外に排泄させる作用があるので、ダイエットにピッタリです。また、女性ホルモンと似たような働きをする「イソフラボン」も含まれており、骨粗しょう症やコレステロールの上昇を防ぐ効果なども期待できます。