

魔法のキッチン

ヘルシーでボリューム満点！ カリふわアーモンドおからナゲット！

9月といってもまだまだ暑さが続き、食欲が落ちがちな季節の変わり目ですね。夏の疲れが残る身体にも優しい、ヘルシーレシピをご紹介します。その名も「カリふわアーモンドおからナゲット！」おからと豆腐をベースにスライスアーモンドを加えることでザクとした食感がアクセントとなり、また、香ばしいごまペーストやニンニクショウガを練り込むことでジューシーで風味豊かに仕上がります。主役のおからは食物繊維が豊富でお腹の調子を整えるのにも役立ちます。また、豆腐と組み合わせることで良質な植物性たんぱく質をしっかりと摂ることができ、育ち盛りのお子さんの身体づくりをサポート！ 加えたアーモンドはビタミンEやミネラル豊富で、美容にも嬉しい効果が期待できます。ヘルシーで食べ応えのある一品です。ぜひ作ってみてくださいね。

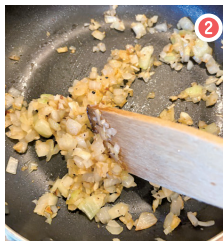


材料 (およそ12個分)

オリーブオイル ……大さじ1
ニンニクショウガ(*1) ……大さじ1
玉ねぎ ……小1個(みじん切り)
塩コショウ ……少々
アーモンドスライス ……大さじ2
生のおから ……100g
木綿豆腐 ……150g
ごまペースト ……大さじ1
塩麹(*2) ……大さじ1強
醤油 ……小さじ1.5
アガベシロップ ……小さじ1
片栗粉 ……大さじ2〜3
揚げ油 ……適宜
ソース(*3) ……適宜

作り方

- ① フライパンにオリーブオイル、ニンニクショウガを入れてから中火で炒める
- ② 1に玉ねぎと塩コショウを加え、こんがりきつね色になるまでさらに炒める
- ③ さらにアーモンドスライスを加え、1〜2分炒める
- ④ ボウルにおからと豆腐を入れて、へらで豆腐をすり潰すようによく混ぜる
- ⑤ 3を加えてさらによく混ぜ、ごまペースト、塩麹、醤油、アガベシロップを加えて混ぜ、最後に片栗粉を混ぜて水分を調整する
- ⑥ 3cmくらいの楕円形のナゲットの形に整える
- ⑦ フライパンに深さ1cmくらいの油を注ぎ、180度くらいの温度で揚げ焼きにする
- ⑧ 添え野菜と一緒に盛り付け、ソースを添えていただく



*1 ニンニクショウガ ……にんにくと生姜をみじん切りにして容器に入れ、ひたひたになるまで料理酒を入れたもの。1ヵ月保存可能。中華やイタリア料理に重宝します

*2 塩麹 ……清潔な容器に乾燥麹200g、天日塩68g、水200ccを入れてよく混ぜ、蓋をして室温に置き、1〜2日置きにスプーンなどでよく混ぜ、とろみが出たら2〜3日置きに混ぜ、10日ほどでできあがり

*3 ソース ……ケチャップとお好み焼きソースを1:1で混ぜたもの

レシピ
考案



ホリスティックヘルスコンサルタント
ナチュラルフード・コーディネーター / 栄養士
赤松 佐知子 先生

自然と調和した生き方を実践し、ヨガ講師、指ヨガマスターインストラクターとしても活躍中。アトピーに苦しんだ経験をきっかけに日々の食事を研究。「食べたもので体は出来ている」という思いから旬の野菜を使ったレシピを紹介。子どもに伝えたい母の味を豆知識と共にお届けします。

