◆ 料 理 名　プチプチコーンのもっちりおから団子

◆ 氏　　名　渋谷　玲華　（公務員）

◆ コメント

おからと言えば、うの花が定番でしたが、もっと身近に使えないものかと試行錯誤し、地元のコーンのプチプチ感を楽しめるおやつ感覚のもっちり団子が出来上がりました。おからも地元の豆腐店で手軽に手に入れる事ができますし、牛乳たっぷりでカルシウム補給もバッチリです。

◆ ４人分の材料

★
- おから・・・・・・・　１５０g
- とうもろこし・・・・　３５g
- 牛乳・・・・・・・・・　１５０cc
- 片栗粉・・・・・・・・　７５g

- 植物油・・・・・・・・　大さじ2

☆
- 酒・・・・・・・・・　大さじ2.5
- 醤油・・・・・・・・　大さじ2.5
- 砂糖・・・・・・・・・　４０g

◆ つくり方

① ★の材料をよーく混ぜ合わせて、直径５cm 程度に平たく丸めて、やや多目の油で両面をこんがり焼く。

② ①に☆を混合した物を加えて煮詰め、焼いた団子にからめる。

◆ 栄養士からのコメント

お豆腐とおからは両方食べて初めて大豆の摂取です。おからの利用法は案外難しいものですが食感は道産の片栗粉と牛乳が間をとりもっているようです。（あとは豆乳を…。）

ヨモギや青菜を入れて＜翡翠団子＞はいかがでしょう。