



おからでヘルシー！

夏野菜でカレー春巻き

【材料】 10本分

生おから 120g
*乾燥おから25g+水100mLでも可

トマト 1個(150g)
なす 2/3本(75g)
ピーマン 2個(60g)
とろけるチーズ 70g
春巻きの皮 10枚(130g)
A カレー粉 大さじ1
コンソメ顆粒 小さじ1と1/2
オリーブ油 小さじ1
こめ油(揚げ油) 適量(120mL)

このレシピのポイント

トマトやピーマンに含まれる、お肌の調子を整えるβ-カロテンは油と摂取することで吸収率UP! またおからは食物繊維が豊富で、おなかの調子を整えてくれます。米油でカラッとした仕上がり。スパイスの香りが食欲をそそり、冷めてもおいしくいただけます。

🕒 調理時間 25分 食塩相当量 0.3g カロリー 163kcal

栄養価(1本あたり)

たんぱく質	3.3g	食物繊維	2.6g
脂質	11.7g	βカロテン	116μg
炭水化物	9.8g	ビタミンE (αトコフェロール)	2.8mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①ピーマンはヘタと種を取って1cmの角切りに、なす、トマトもヘタを取って1cm角に切る。
- ②ボウルに生おから、Aを入れてよく混ぜ、①を加えて混ぜ合わせる。
- ③ツルツルの面が下になるように春巻の皮を置き、とろけるチーズ、②の順にのせて巻き、巻き終わりに水を付けてとめる。
- ④フライパンに油を熱し、③を巻き終わりが下になるように入れ、両面あわせて4分ほど揚げ焼きにすれば完成！

ひろりん作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科