



おうちで薬膳

おから団子の 中華風白菜煮込み

霜降・太りやすい

材料 4人分

おから団子

鶏ひき肉	…250g
下味[塩ひとつまみ、こしょう少々、しょうゆ大さじ1、しょうがのすりおろし小さじ1、ごま油小さじ2]	
おから	…200g
ねぎ	…1/2本
たけのこ	…80g
卵	…1個
キャノーラ油	…大さじ2

おから団子の中華風白菜煮込み

おから団子	…1/3程度
白菜	…500g
春雨	…40g
ねぎ	…1本
しょうが	…5g
鶏ガラスープ	…600cc
酒	…大さじ2
しょうゆ	…大さじ1
塩こしょう	…適量

作り方

- 1 おから団子を作る。ねぎ、たけのこをみじん切りにする。
- 2 ボウルに鶏ひき肉を入れて、下味の塩、こしょう、しょうゆ、しょうがのすりおろし、ごま油を加えて粘りが出るまで混ぜ合わせる。
- 3 2におから、1のねぎ、たけのこを入れて卵を割り入れ、ねり混ぜる。
- 4 3を直径3cmのお団子状に丸める。
- 5 フライパンにキャノーラ油を入れて熱し、4を入れてこんがり焼く。水50ccを加えて蓋をして、中火で、7分ほど蒸し焼きにする。
- 6 白菜を葉と軸に分け、葉はざく切り、軸はそぎ切りにする。春雨は水でもどし、半分の長さに切る。ねぎは斜め切りにし、しょうがをせん切りにする。
- 7 鍋に鶏ガラスープ、6の白菜、春雨、ねぎ、しょうが、酒、しょうゆ、塩、こしょうを入れて蓋をして、火にかける。
- 8 白菜が柔らかくなったら、5のおから団子を入れて3分ほど煮る。

*できあがったおから団子は、冷蔵庫で3日ぐらい、冷凍庫で1ヵ月保存できます。

柱となる食材



おから

おからには、食物繊維がたくさん含まれています。腸の蠕動運動を促すので便秘の解消に効果があります。大豆のたんぱく質には食欲を抑える働きがあり、大豆イソフラボン、レシチン、サポニンには脂肪の代謝を促す効果も期待できます。



白菜

低カロリーの白菜は、水分代謝を高め余分な水分を排出します。豊富な食物繊維が含まれているので便秘の改善にも効果があります。胃腸の働きを整え消化吸収を高めます。またビタミンCの含まれ風邪予防や免疫力アップに効果的です。