

<修了記念レシピ>

おからのクロケット

- ・おから 200 g
- ・ごぼう 1本（極細さがき）
- ・人参 1本（千切り）
- ・ネギ 1本（斜め薄切り）
- ・椎茸 1個（回し切り）
- ・油揚げ 1枚（油抜きをして細切り）
- ・こんにゃく 1枚（湯通しして細かく角切り）
- ・ジャがいも 2個（4つ割り）
- ・出汁
- ・地粉+水、パン粉
- ・ごま油

- ① おからを軽く炒って火を通し、取りだす。
- ② 湯通しした油揚げも乾煎りして取り出しておく。
- ③ 同じ鍋にごま油少々を足し、ごぼう→人参→ネギ→椎茸→こんにゃく→油揚げの順に炒める
- ④ 具材を炒めながら塩で調味し、最後に醤油で軽く下味をつける
- ⑤ おからを入れて具材と炒め合わせる。
- ⑥ 様子を見ながらだし汁を加え、しょうゆで味を整える。
- ⑦ 圧力鍋に4つ割にしたジャガイモを入れて蒸す
- ⑧ おからと蒸したジャガイモを合わせ、丸める
- ⑨ 地粉と水を混ぜたものを下地にして、パン粉をまぶす。
- ⑩ 180度の油で揚げる。

<レシピを選んだ理由>

マクロビオティックの料理といえば、玄米をメインに野菜中心のメニューとなるため、毎食単調になりがちなところ、マクロビを意識していない家族も喜ぶようなカロリーも取りつつ、一品で栄養が賄えるメニューとしておからコロケを選びました。食材の切り方、調理法のひと手間が食べた時に現れると復習も兼ねて。レッスンでは雑穀で習いましたが、酷暑を考え陰性のジャガイモを入れることにしました。