

おからパウダー蒸しパン

材料 5個分 (5×3cm マフィン型)

おから (パウダー)・・・30g
豆乳・・・150ml
卵・・・2個
(A) オリーブオイル・・・大さじ 1
(A) 砂糖・・・小さじ 2
(A) ベーキングパウダー
・・・小さじ 1/2

※写真は、麦芽コーヒー豆乳を使用して調理したため、砂糖不使用。お好みで、抹茶やヨーグルトなどでアレンジできます

作り方

1. ボウルにおからパウダーと豆乳を入れてよく混ぜます。
2. 卵を溶いて 1 に入れてよく混ぜます。
3. 2 に(A)を入れて混ぜ合わせます。
4. 型に入れ、600W の電子レンジで 5 分程加熱して出来上がり。竹串を刺して生地が付くようなら、さらに 30 秒ほど加熱してください。

※電子レンジの出力によって火の通り具合が変わるので確認しながら加熱時間を調節してください。

おからパウダーの使い方

おからパウダーは、乾燥したまま料理に使うことができ、塩や砂糖のような調味料の感覚で手軽に使えるところが魅力のひとつ。スープに加えるとなどみが出て食べ応えがアップします。水に戻すと膨らむ特徴を活かして料理のかさ増しに使うのもおすすめです。(ハンバーグなど)

水で戻して生のおからに近い状態で使うこともできますが、乾燥したおからを生のおからに戻すときは、約 5 倍に膨らむので分量には注意が必要です。

おからパウダーの5つの効果

1. お腹の中で5倍に膨らみ、満腹感を感じる
おからパウダーは水分を含むとお腹の中でふくらむので、食前に食べると、満腹感を感じやすいので食べすぎを防ぐことができます。

2. 食物繊維が多い
食物繊維の多い食事は、腸内環境を整えます。また、満腹感を得やすく、食後の血糖値の上昇を抑制する働きもあります。

3. 大豆イソフラボンが豊富
大豆イソフラボンが多く含まれていて、女性特有の症状を改善してくれる効果があります。

4. 植物性タンパク質を効率良く摂れる
たんぱく質というと肉や魚などの動物性たんぱく質に偏りがちですが、植物性たんぱく質もバランス良く摂ることが大切です。

5. 糖質オフできる
糖質の商品の代わりに使うことで、たんぱく質や食物繊維を補いながら糖質をオフできます。ハンバーグなどの肉料理のかさましに使うのもおすすめです。



エネルギー：110Kcal 塩分：0.3g (1個分)