

料理研究家/おから料理研究家
NIPPON おからプロジェクト代表
高橋 典子

<https://www.okaraproject.com>

1 朝食にぜひ！簡単・美味しい・ヘルシーなご飯のアレンジレシピ

(1) ご飯で作るお好み焼き

目先を変えて、ご飯を食べる方法です。卵かけご飯に刻んだ野菜を加えて、お好み焼きのように焼いたものです。栄養も取れ、小麦粉を全く使わないグルテンフリーレシピ。野菜などを何も入れず、卵とご飯だけでもプレーンなお好み焼きとして美味しくいただけます。中に加える具材は冷蔵庫にあるもので手軽にできます。味付けもお好み焼きのようにソース味にしても、あっさりとお酢をかけても、キムチをのせて韓国チヂミのようにしても、様々なアレンジが可能です。

「材料」

ご飯・・・お茶碗に軽く1杯分（130g程度）

卵・・・1個

サラダ油・・・大きじ1程度

好みの具材・・・長ねぎ、キャベツ、もやし、その他冷蔵庫の残り野菜を刻んだものを

お茶碗に半分から軽く1杯分、ピザ用チーズ、ハムやソーセージ、かまぼこなど。

トッピング例①中濃ソース、マヨネーズ、削りぶし、青のり、など

トッピング例②ちりめんじゃこ、お酢など

トッピング例③キムチ

「作り方」

ボウルにご飯、溶いた卵を入れ、具材を入れる場合はそこに加え、よく混ぜる。

フライパンを熱してサラダ油を入れ、混ぜたものを入れて丸く広げて、中火で4分程度固まるまで焼く。

裏面もこんがり焼いたら、上に好みのトッピングをする。

(2) レンジで作るリゾット風

器にご飯を入れ、チーズとスープをかけてラップをして1分半程度、チーズが溶けるまでレンジにかければ出来上がり。具材はベーコンやハムなどを刻んだもの、玉ねぎの薄切りやレタスなどを刻んで入れても美味しいです。最後にバージンオリーブオイルをたっぷりかけるのが、美味しさと栄養のポイントです。寒い日の朝に、熱々のリゾットで体を温めましょう。

「材料」

ご飯・・・お茶碗1杯

顆粒コンソメ・・・小さじ1/3

お湯・・・150ml

溶けるチーズ・・・大きじ3程度（溶けるスライスチーズ1枚でも）

ベーコンもしくはハム・・・1枚（千切りに）

パセリやバジル、黒胡椒など好みのスパイス・・・適宜

バージンオリーブオイル・・・大きじ1

「作り方」

器にご飯を入れ、ご飯の上から溶けるチーズをかけ、ベーコンやハムを刻んだものを散らし、スープ、お湯を入れ、ラップで覆い、600Wのレンジで1分半程度、チーズが溶けるまで加熱すれば出来上がり。

2 おからパウダーで作るレンジで5分！の簡単スポンジケーキ

おからは豆腐を作る際にできる副産物ですが、大量の食物繊維や、タンパク質、ビタミンを含む栄養に富んだ食材です。足が速いという欠点を解決してくれるのが、最近よく見かける「おからパウダー」。おからを乾燥粉碎してパウダー状にしたもので、約4倍の水を加えると普通のおからに戻ります。このパウダーを使って小麦粉なしのヘルシーで美味しい簡単なスポンジを作りましょう。味のアレンジもプレーンにしたり、ココアを抹茶や、紅茶に変えても。

「材料」（12cm角、高さ7cmのレンジ使用可能な容器1個分、容器の容量：900ml程度）

おからパウダー・・・35g

ココアパウダー・・・10g

砂糖・・・40g

ヨーグルト・・・80g

サラダ油・・・大きじ2（28g）

卵・・・2個・・・小さいボウルに、ときほぐしておく

ベーキングパウダー・・・7g

「作り方」

- 1 大きめのボウルにおからパウダーと、ココアパウダーと砂糖を混ぜ、ヨーグルト、サラダ油、溶いておいた卵も加え、全体を均一に混ぜる。
- 2 最後にベーキングパウダーをふるって加えてよく混ぜ、レンジ使用可能な正方形の容器に生地を流し、そのままふたをしないで、レンジ（600W程度）で、5分程度加熱する。
- 3 容器のままで粗熱を取り、周りにナイフを入れて容器から出し、切り分ける。