

あらた君の おから
雪花菜わしび No.2

4- おからのナゲット


- 材料: とりひき肉・おから
 ● オイスターソース(味にコクが出ます)
 ● しょう油・塩・こしょう・片栗粉

作り方: ① とりひき肉とおからをフードプロセッサー
 にかけて、なめらかになったら
 ● の調味料を入れて混ぜる。

- ② 形を整えます
 ○ や ♥ の形など楽しんで下さいね。
 ③ フライパンに油をひき、中弱火で
 両面焼きます。
 火が通ったら出来上がり!!

♡ ハンバーグのつなぎも
 おからにしてみると
 カロリーオフ!! ♡

♡ パンを焼くときに
 生地に混ぜて
 焼くとおからパンの
 できあがり!! ♡

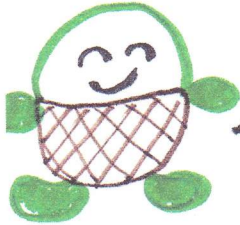
下野豆腐 あらた家 
 〒329-0413
 栃木県下野市駅東1-10-19
 tel 0285-44-1028
 (とうふや)

もったいないから...
 あらた家のおからは冷凍できます。 URL <http://arataya.com>
 1か月以内に使って下さいね!

5- おからのふりかけ

- 材料: おから・バジルの葉・松の実
 昆布出し・塩・ブラックペッパー
 オリーブオイル

作り方: ① オリーブオイルで おからを弱火で炒る。
 その他の材料を入れてゆくりひたすら
 炒る。
 さらさらしてきたら出来上がり。



あらた君オリジナル
 わしびです!!
 気長がに ひたすら炒り炒り ♪

自慢の
 おからわしびが
 あたら教えてネ!
 ぜひ次号に

