

おからサラダの材料

おから
玉ねぎ
油揚げ(カリカリに焼く)
季節の野菜やハーブ(大根の葉・にんじんの葉・・・)
にんにく酢(ワインビネガーや米酢でもOK)
えごま油(オリーブオイルでも良い)
塩・こしょう

すべて量はお好みで!!

Point!

- ・おからに調味料を入れて先に味を付けておく。
- ・全ての材料を混ぜてから、再度、味の調節を!

おからケーキの材料

21cmの丸型

A { 地粉 2カップ
おから 2カップ
塩 小さじ1/2
ベーキングパウダー 大さじ1
てんさい糖 大さじ6

B { 菜種油 150cc
豆乳 1カップ

{ 小豆 1/2カップ
水 3カップ
寒天 適宜
てんさい糖 適宜

① Aの材料をフードプロセッサーか手でポロポロによく混ぜる

② Bの材料をボールに入れて泡立て器で混ぜ、Aを入れてざっくり混ぜる

③ 180°Cに予熱したオーブンで 20分~30分焼く

④ 小豆を煮て指でつぶれるほどにやわらかくなったら、砂糖を加え寒天を煮とかし、トロツとしたところで火を止める

⑤ 焼いたケーキの上に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める