

おからこんにゃくダイエット おからコンニャクの作り方

【材料 10人前】

生おから 300g
こんにゃく粉 40g
凝固剤(水酸化カルシウム) 2.5~3g
卵 1個

【道具】

ステンレスボウル×3
計量スプーン
計量カップ
ポリ手袋
はかり
なべ
しゃもじ
すいのう
水切りざる

【作り方手順】

※肌の弱い方や素材のにおいが気になる方は、手で混ぜる際はポリ手袋を着用して下さい。

1. ボウル①に生のおから 300gを入れ、混ぜやすいようにならしておきます。乾燥おからを使う場合は、適量の水を入れてならしておきます。
2. 別のボウル②にぬるま湯 800ccを入れて、お湯にこんにゃく粉 40gを少しずつ入れながら、とろみが出るまでゆっくりとかき混ぜます。
3. 別のボウル③に水 20ccに水酸化カルシウム 2.5~3gを少量ずつ加えて溶かし、さらに卵1個を加えかき混ぜます。
4. 生のおからの入ったボウル①に、別のボウル②のこんにゃく粉を溶かしたお湯を入れて素早くかき混ぜます。

5. 「4.」のボウル①に「3.」のボウル③の材料を加えます。
手で全体をこねておからこんにやくのあんが完成します。
温度が高すぎたりまぜすぎると、固まりますので注意してください。
6. あんを適当な大きさに丸めながら形を整えて、沸騰したたっぷりのお湯に入れ中火から弱火で約30分茹で上げあくを抜きます。
7. ザルにあげて、水気を切ります。

量が出来ましたら、残りは密封容器に入れて
冷凍保存してください。お肉のような歯ごたえを作りたい場合は冷凍してから
使います。水分が抜けるため、固さから歯ごたえが生まれます。

おからこんにやくダイエットでは
おからこんにやくは、すべての料理で肉の代わりに使用します。
おからこんにやくは、からあげ粉をふって唐揚げに
ひき肉の代わりにハンバーグに、牛肉の代わりに回鍋肉に
パン粉をつけて、メンチカツに、オムレツに、カレーの具に、焼肉風に、マー
ボー豆腐に、餃子や春巻きに、子供やご家族のお弁当に、いろいろな食べ方
が出来ます。おからこんにやくは、胃の中で膨れるため満腹感を得られます。



おからこんにやくダイエット
「おからこんにやくで、らくらくダイエット」 主婦の友社編
おからこんにやくの作り方
家庭で作れる簡単レシピ
2週間のダイエットプログラムなど満載です！！