

おからこんにゃく お試しセット用

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 完成約2kg分】①生おから 500g（乾燥おから100g+水400g）

②こんにゃく粉 65g

③凝固剤（水酸化カルシウム） 4～5g ④卵 1個

【道具】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500g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、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 1300ccを入れて、お湯にこんにゃく粉 65g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 30ccに水酸化カルシウム 4～5g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ゃ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。

おからこんにゃくダイエットでは
おからこんにゃくは、すべての料理で肉の代わりに使います。
おからこんにゃくは、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。

おからこんにゃくは、胃の中で膨れるため満腹感を得られます。