

ころころ おからボール



★工夫したところ★

おからは栄養があるけれど見た目が苦手という子どもの声をいかし、たこやきのように親しみやすい形にして、「食べてみたらどのような味なのかな？」と興味がわきやすい色合いになるよう工夫しました。

★おすすめポイント★

食べやすくいろいろな味が一度に楽しめるころ。

●作り方

★下準備

- ・昆布とかつおで濃い目にだしをとっておく
- ・ちくわ、にんじん、エリンギはみじん切りにする。
- ・赤こんにゃくは、あく抜きをしてからみじん切りにする。
- ・青ねぎ、しょうがはできるだけ小さくみじん切りにする。

①熱したフライパンに植物油をひき、しょうがを入れ、香りがするまで炒める。

②豚ひき肉を入れ、色が変わるまで炒める。

③にんじんを加え、少し柔らかくなるまで炒める。さらにちくわ、だし汁、エリンギ、赤こんにゃくを加え、2～3分煮る。

④おからを加えてよく混ぜ合わせ、砂糖、塩、しょうゆを加えたらじっくりと炒め、味をしみこませる。煮汁が少なくなったら、片栗粉を加え、よく混ぜる。さらに炒め、煮汁がなくなり、全体的にまとまってきたら青ねぎとごま油を加えてよくなじませる。(30秒ほど軽く炒めたら火を止める。)

⑤④が冷めたら直径3cmくらいに丸め、片栗粉をまんべんなくまぶす。

⑥180℃の油で表面がこんがりきつね色になるまで揚げる。

●材料(4人分 計12個分)

- おから・・・・・・・・・・70g
- 豚ひき肉・・・・・・・・・・25g
- にんじん・・・・・・・・・・1/4本(25g)
- エリンギ・・・・・・・・・・1/4本(10g)
- ちくわ・・・・・・・・・・1/3本(10g)
- 赤こんにゃく・・・・・・・・・・20g
- 青ねぎ・・・・・・・・・・10g
- しょうが(1かけ)・・・・・・・・1g
- 片栗粉(煮込み用)・・・・・・・・小さじ2(5g)
- 片栗粉(衣用)・・・・・・・・・・適量
- だし汁(昆布とかつお)・・・・140cc
- 砂糖・・・・・・・・・・小さじ1(3g)
- しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1/2(3g)
- ごま油・・・・・・・・・・2～3滴
- 植物油(炒め用・揚げ用)・・・適量

①～④の工程を省略して、食材を全て混ぜ合わせてもできます。その場合、だし汁の代わりにだしの素を少し加えてください。

もちもちした食感で、おからが苦手でもおいしく食べられるよ。

