

食べて学ぼう

おからサラダ

和え物

学びのポイント💡

持続可能な食生活をめざして

(中学校1年生家庭科「持続可能な食生活」)



おからは、豆腐を作るときに大豆から豆乳を絞ったあとに残るものです。昔から日本では、このおからも無駄にならないよう、工夫して料理に活用されてきました。おからは産業廃棄物として捨てられてしまうこともあります。しかし、給食ではおからを子どもたちにも食べやすいサラダとしてマヨネーズと和えることで人気メニューとなっています。食品の廃棄を減らすことは、持続可能な食生活につながります。みなさんも自分の食生活で、できそうなことを探してみてください。

【材料/4人分(おとな)】

| | |
|------------|--------|
| 水 | 70mL |
| 冷凍むき枝豆 | 30g |
| ホールコーン缶 | 24g |
| ロースハム | 2枚 |
| おからパウダー | 15g |
| ★しょうゆ | 小さじ1/5 |
| ★コンソメスープの素 | 小さじ1/5 |
| マヨネーズ | 大さじ2 |

【作り方】

- ① ロースハムは7mm角に切る。
- ② 鍋に水、★の調味料を入れ煮立てる。
- ③ ②にむき枝豆、ホールコーン缶、ロースハムを入れてゆでる。
- ④ ③におからパウダーを振り入れ、弱火で蒸し煮する。
- ⑤ マヨネーズと和えて仕上げる。

※ 給食ではおからパウダーを使用していますが、普通のおからでもできます。その場合はおからの量を多めに作ってください。

【1人当たりの栄養価 エネルギー 84kcal：たんぱく質 3.0g】