

コレステロール予防：主菜

「おからミートソースのオープン焼き」

おからに含まれるレシチンには、悪玉コレステロールと呼ばれる LDL コレステロールを下げる働きにより、動脈硬化の予防効果が期待されています。

<主な材料・2人分>

- ・おから 100 g
- ・合挽肉 50 g
- ・オリーブオイル 大さじ 1
- ・玉葱 1/2 個
- ・人参 1/2 個
- ・セロリ 1/2 本
- ・にんにく 1 かけ
- ・酒 大さじ 1
- ・A トマト缶 1 缶
- ・A ローリエ 1 枚
- ・B 塩 小さじ 1/2
- ・B 胡椒 少々
- ・サツマイモ 1 本
- ・とけるチーズ 適量



<作り方>

- ① 玉葱、人参、セロリ、にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れ熱し、にんにくを炒めて香りが出たら、玉葱、人参を炒める。玉ねぎが透き通ってきたら、セロリ、にんにくを加え軽く炒め合わせ、さらに挽肉を加えて肉に火が通るまで炒める。
- ③ おからを加えて炒め合わせ、全体におからがなじんだら酒をふって煮立て、アルコールを飛ばす。A を加え、煮立ったら蓋をして弱火で 20～30 分煮、B で味を調べてさらに 2～3 分煮る。
- ④ サツマイモは皮をむき、乱切りにして、電子レンジで火を通しておく。
- ⑤ 耐熱皿に④を並べ③をかけ、とけるチーズをかけたならオーブンでチーズに焦げ目が付くまで焼く。

(1人分)

エネルギー 432kcal 蛋白質 13.3g 塩分 1.7g