



代替肉は手作りできる！？ おから+こんにゃく芋で、大豆ミート風「おからこんにゃく」を作ろう



環境問題、物価上昇、健康志向などを背景に、お肉の代わりに“代替肉”となる、大豆ミート商品が普及しています。大豆を原料に、植物性たんぱく質を含み、お肉のような食感と味を追求した様々な食品がスーパーなどで売られています。しかし、他の原料は何が使われているのか、本当においしいのか気になる所。そこで、大豆からとれるおからと、こんにゃく芋と、扶桑化学から発売中の凝固剤「こんにゃくの素」を使って、大豆ミート風「おからこんにゃく」を手作りする方法をご紹介します。

おから+こんにゃくで手作り大豆ミート風。いろんな料理に。

こんにゃくを作る要領で、こんにゃく芋をすりつぶし、おからを混ぜます。凝固剤「こんにゃくの素」で固めて煮ます。手作りだと素材が分かるので安心です。おからとこんにゃくでヘルシーです。弾力のある歯ごたえも楽しめます。たくさんの大豆ミート風「おからこんにゃく」ができます。豚カツ風、豚汁風、カレー、炒め物、ミートボール風など、いろんな料理にアレンジできます。

大豆ミート風「おからこんにゃく」 >> (作り方) クックパッド KOKUBO <https://cookpad.com/recipe/7271276>

						
材料:生おから、こんにゃく芋(冷凍)、こんにゃくの素	こんにゃく芋を「野さしい菜ブラシ」で洗う。	お好みで皮をむき小さくカット。	ミキサーで液状にすりつぶす。	鍋で煮て生おからを加える。焦げないように混ぜる。	粉末の凝固剤「こんにゃくの素」をぬるま湯でとく。	「こんにゃくの素」を加える。
					<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p>(凝固剤) 「こんにゃくの素」 品番: F-1128 JAN: 4907884111289 内容量: 25g×5 包入 成分: 炭酸ナトリウム (食品添加物) オープン価格(参考価格 税込 880 円) 扶桑化学(株) 発売中 日本製</p> </div>	
木べらでよく混ぜる。	タッパーにつめたり丸めたりして成形する。	冷え固まるまで 3~4 時間おく。	たっぷりのお湯で 30 分煮る。浮いたらさらに 10 分。	ザルにとり、冷水につける。おからこんにゃく完成。		

↓ 1個のこんにゃく芋+おからで作った大豆ミート風「おからこんにゃく」を、様々な料理にアレンジ ↓



>> もっと詳しく... (リリース) https://kokubopress.com/newsrelease/20220804_fuso_okara-konnyaku

>> 【扶桑化学】「こんにゃくの素」 <https://fuso-chem.co.jp/goods/f-1128.html>

お問い合わせ > ●一般のお客様: 扶桑化学(株) 本社 TEL.0266-41-5255(代表) 長野県上伊那郡辰野町大字伊那富 7362-20
 [ホームページ] <https://fuso-chem.co.jp> [広報サイト] <https://kokubopress.com>
 ●メディア関係者様: 扶桑化学(株) 東京営業所 (広報/大田) TEL.03-5205-1811 メール: press@kokubo.co.jp
 東京都中央区日本橋 2-3-6 日土地日本橋ビル 8F ※メディア様向け取材、画像、サンプルのご提供を承ります。