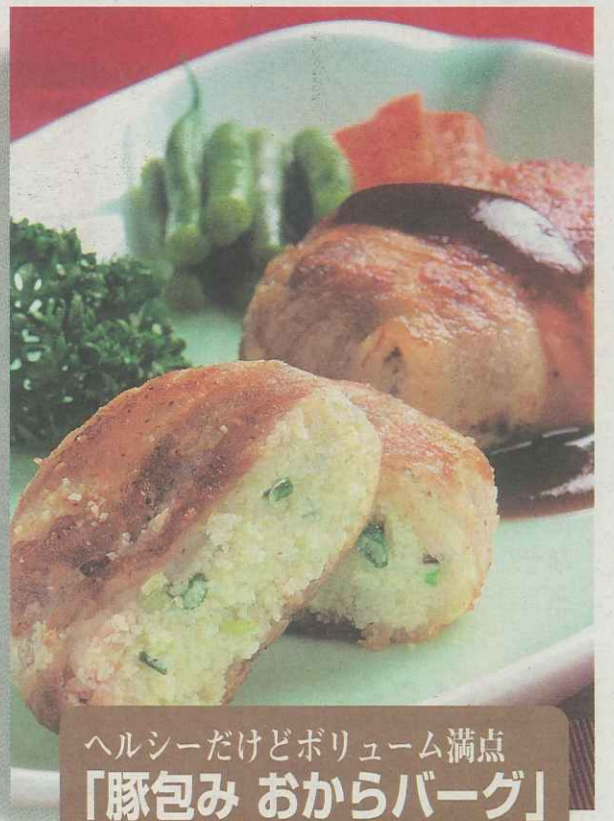


# 豆乳とおからで冬をホットに 「らくらくスープ&豆乳つくり器」を使った 簡単アイデア料理

寒さも本番。こんな季節には身も心も温まる料理が恋しくなりますよね。  
そこで、食研究家の石井達也さん、裕加さんに、この冬お勤めの「豆乳とおから」を使  
ったホット温かアイデア料理を教えてくださいました。  
(桜井 達也)



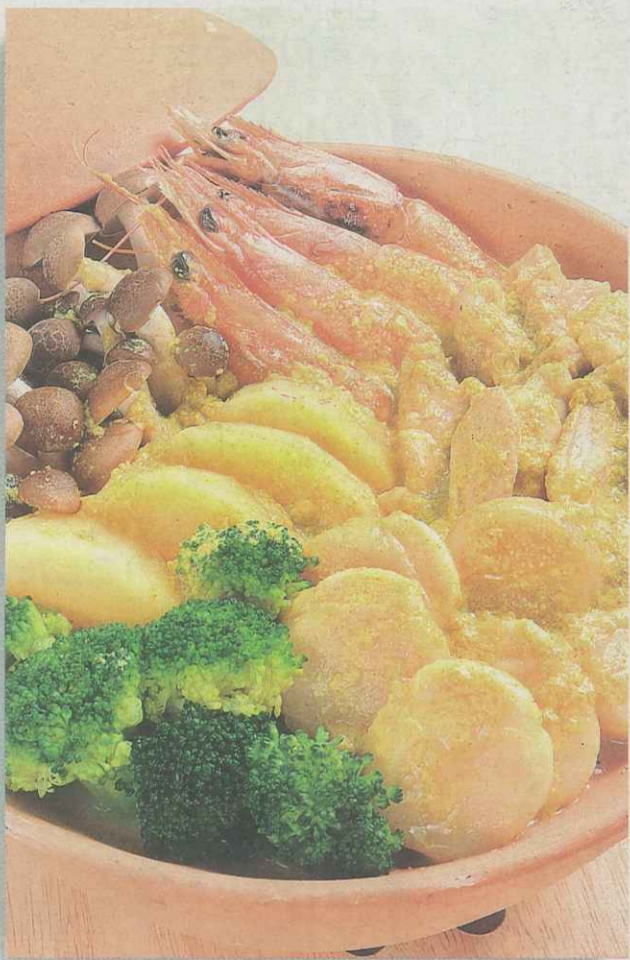
ヘルシーだけどボリューム満点  
「豚包み おからバーグ」

**【材料】(4人分)**  
おから約400g、豚肩ロース薄切り200g、青ネギ5本、つけ合  
わせ野菜適量、お好み焼き用ソース(甘口)適量、塩コショ  
ウ、油各適量、A(粗塩小さじ2分の1、砂糖小さじ2分の1)  
**【作り方】**①青ネギは小口切りにする。おからにAと青ネ  
ぎを混ぜ込み、8等分する。  
②塩コショウをした豚肉に①を包み、合計8個作る。  
③熱したフライパンに油を引き、②を焼く(中はおからな  
ので、肉が焼けたらOK)。  
④皿に盛ってお好み焼き用ソースをかけ、つけ合わせ野菜  
を添える。※冷めた時は電子レンジで温めるとおいしいです。



食研究家  
石井達也&裕加さん

食材や酒と料理の相性研  
究を中心に、食育教室、テ  
レビ出演など幅広く活躍  
中。



## まるやか具たくさん 「豆乳カレー鍋」

**【材料】(3~4人分)**  
豆乳900~1000ml、鶏モモ肉2枚、エビ6~8匹、ホタテ貝柱  
6~8個、ブロッコリー1株、ジャガイモ2~4個、シメジ1株、  
土ショウガみじん切り大さじ2、昆布茶、カレー粉各大さ  
じ1と2分の1~2、塩コショウ適量  
**【作り方】**①鶏モモ肉は食べやすく薄切りにして塩コシ  
ョウをする。エビは殻をむいて背わたを取って塩コショウ  
をする。シメジは石突きを取って小房に分ける。ブロッ  
コリーとジャガイモはゆでしておく。  
②鍋に豆乳、昆布茶、カレー粉、土ショウガを入れ、好  
みの味にする。火にかけて温まれば鶏モモ肉、野菜類、エ  
ビ、ホタテ貝柱の順に入れる。  
③豆乳スープとともに②の具材をいただく。  
※豆乳は煮立たせないように気を付けること。

### 石井夫妻も使ってみました

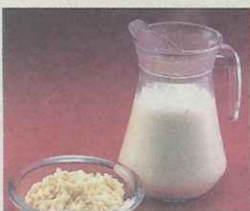
家庭で手軽に豆乳&おからが作れる  
「らくらくスープ&豆乳つくり器」(セイエイ)

### 「出来たての豆乳はとも飲みやすい」

出来たて新鮮な豆乳は、飲みやすくまるやかで優しい味わいで  
す。そのままでもおいしいですが、豆乳100mlにハチミツ小さじ1  
を混ぜると楽しめますよ。  
出来たてのおからは想像以上においしいです。臭みがなく、お  
からのイメージが変わるほど。出来たてにポン酢をかけて食べ  
たり、いため物に使ったりするのもお勤めです。  
「スープモード」なら、カボチャなど野菜を使ったスープも  
おいしく作れますよ。

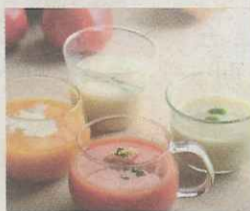
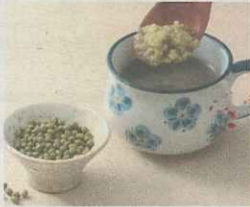
# はじめよう、豆乳&おからでヘルシー生活

やっぱりできたてがおいしい!手軽でお得!大豆の栄養まるごと摂取!



## 豆乳・緑豆乳

豆と水を入れるだけ!  
浸し豆なら約20分ででき  
あがり。栄養たっぷり無添  
加の豆乳や緑豆乳が手軽に  
作れます。  
一緒にできる「おから」は  
料理や美容に大活躍。大豆  
150gでコップ約5杯分。豆乳  
1杯、たったの約15円!  
※メーカー調べ。



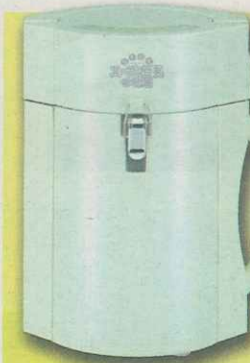
## スープ

本格スープが手早くできる!  
材料を煮込む手間はもうい  
りません。カットした野菜と水  
を入れてスイッチを押すだけ!



## おかゆ

朝食にぴったり!  
体にやさしい中華風のおかゆ  
が手軽に楽しめます。離乳食  
や養生食としても便利です。



らくらく  
スープ&豆乳つくり器  
20,790円(税込)

送料  
代引手数料  
込み!

もれなくプレゼント!

「かんたん調理ぶっく」  
◆豆乳とおから12品、緑豆乳1品、スープ10品、  
中華風おかゆ3品のかんたんレシピ!

さらに 先着100名様に!

「和紡化粧落とし」プレゼント!

◆軽い化粧ならクレンジングを使わず落とせます。  
手作りおからを使えばお肌ツルツル!

さらにx2 先着100名様に!

「フック付きスパチュラ」プレゼント!

◆使わない時は鍋の縁に引っかけて大変便利。  
そのまま煮込み料理もOK。シリコン製。

商品番号:119117 材質:ABS樹脂・ステンレス サイズ:本体/約23×17.5×28.5cm 重量:本体/約2.6kg 付属品:  
コード・計量カップ・片手ざる・洗浄用スポンジ・時置きトレー・取扱説明書・料理ブック、1年間メーカー保証あり

お申し込みは「らくらくスープ&豆乳つくり器・受付センター」まで 受付期限/平成23年1月10日まで(12月30日~1月3日は休み)

Seiei  
株式会社 セイエイ

0120-438-543 FAX 06-6316-5523

(午前10時~午後5時)

(24時間受付)

<http://www.seiei.com/>

※FAXの場合は、お名前(フリガナ)・〒・住所・電話番号・お支  
払い方法(代引き・クレジットカード)をご記入ください。

〒567-0865 大阪府茨木市横江1-2-30  
0120-88-5328

※お届けは申込受付後3日以内。※お支払いは  
代金引換・カードで。※返品は未使用に限り8日  
以内(返送料お客様負担)。※お客様の個人情報は、  
商品のご案内やアフターサービスに使用致しま  
す。当社では個人情報管理責任者を設置し、厳重  
に管理致しております。