



「乳酸発酵 OKARA」で 毎日菌活!!



「乳酸発酵 OKARA」は、包装食品技術協会と
あいち産業科学技術総合センター食品工業技術センターの
共同で開発した食品です

「乳酸発酵 OKARA」とは？

↳ **生おからを乳酸菌で発酵させたもの**

特徴
1

爽やかな酸味が有り、乳酸菌を豊富に摂取できます。

乳酸菌
約 **9億**
個/1g

特徴
2

発酵後は冷蔵庫で **2** 週間ほど保存が可能です

特徴
3

栄養バランスの良い食材です ✨

栄養成分 (100g 当たり)

エネルギー	----- 93kcal	炭水化物	
たんぱく質	----- 6.1g	糖質	----- 2.0g
脂質	----- 4.0g	食物繊維	----- 12.0g
		食塩相当量	----- 0.0g

食物繊維
が
豊富

特徴
4

「乳酸発酵 OKARA」はヨーグルトメーカーで作ります
(裏面をご参照ください)

特徴
5

いろいろな料理にアレンジできます
(裏面をご参照ください)



裏面へ

ヨーグルトメーカーを使って「乳酸発酵OKARA」を作ろう

材料 生おから300g・砂糖3g(小さじ1)・生菌タイプのプレーンヨーグルト15g(大さじ1)
(アレルギー体質の方は材料のアレルギー表示にご注意下さい)

作り方

- ① 生おからを耐熱容器に入れ砂糖をふりかけ、ラップをする。
- ② ①を電子レンジ500Wで5分加熱する。
- ③ ②をフリーザーバッグに移し、封をして人肌まで冷やす。
- ④ ③に生菌タイプのプレーンヨーグルトを加え良く混ぜ、しっかり空気を抜いて封をする。
- ⑤ ④をヨーグルトメーカーに入れ、40度前後にセットし約24時間保温する。
- ⑥ 酸っぱい香りが生じたら「乳酸発酵OKARA」の出来上がり。出来上がり後は冷蔵庫で保管する。



! 酸っぱい香りがしない場合は乳酸発酵していない可能性がありますので食べないでください。

「乳酸発酵OKARA」の活用

「乳酸発酵OKARA」を利用したアボカドディップソース



材料

アボカド	300g(中3個)
乳酸発酵OKARA	150g
レモン汁	大2
玉ねぎ(中)	1/2個
トマト(中)	1個
食塩	約小2

作り方

- ① アボカドは皮をむき、種を取る。
- ② アボカドにレモン汁を加えながらフォークかマッシャーで適当な大きさにつぶす。
- ③ 玉ねぎを大きめのみじん切りにし、水にさらして辛味をとる。
- ④ トマトを適当な大きさに切る。
- ⑤ ②のアボカドに「乳酸発酵OKARA」を加えてよく混ぜる。
- ⑥ 水にさらしておいた玉ねぎとトマトを加え、味加減を見ながら塩で味をつける。

「乳酸発酵OKARA」入りスムージー



材料(3人前)

人参(大)	100g(約1/2本)
りんご	100g(約1/2個)
乳酸発酵OKARA	30g
水	70g

作り方

材料をすべてミキサーに入れて攪拌する。

Point 市販の野菜ジュースに「乳酸発酵OKARA」を加えても美味しくいただけます。

「乳酸発酵OKARA」を利用したサラダ



材料

野菜サラダ
乳酸発酵OKARA
ドレッシング

作り方

好みのドレッシングに2割程の「乳酸発酵OKARA」を加えよく混ぜてサラダにかける。

Point 「乳酸発酵OKARA」を混ぜることでドレッシングが良く絡むようになります。

「乳酸発酵OKARA」を利用した韓国おから鍋



材料(4人前)

乳酸発酵OKARA	200g
白菜キムチ	200g
豚肉(お好きな部位で)	160g
ごま油	大さじ2
桜海老(だし用)	ひとつまみ
水	800~1000cc
小ネギ	少々
生しいたけ	2~4個
豆腐	1丁
にら(ネギ)	数本

作り方

- ① 豚肉、白菜キムチ、ネギを適当に刻む。
- ② 鍋にごま油をいれ熱し豚肉とキムチを炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったら水と桜海老を加えて沸騰させる。
- ④ 沸騰したら火を少し弱めて生しいたけなどの具材を入れて煮る。
- ⑤ 具に火が通ったら弱火にして「乳酸発酵OKARA」を加え3分ほど煮る。
- ⑥ 味の加減を見て醤油や塩で味を調え、コチュジャンで好みの味にする。
- ⑦ 火からおろしてネギをちらして出来上がり。

これらの具材はお好みで

コチュジャン又は唐辛子粉 お好みの量
醤油や塩 必要なら適宜