

okalife

「おからし」の秘密  
日本伝統食品

おからしがあればなんでも出来る



# 「おから」って??



日本・中国・韓国等アジアを中心とした東アジア特有の食品

地域によって異なる呼び名

関東→卵の花

関西→雪花菜

中国→トウジャ・トウフジャ

韓国→비지

**豆腐を作る過程で\*\*☆\*\***

すりつぶした大豆を加熱して「豆乳」を絞った後のカスが「おから」だよ!!



低カロリーなのに!!

おからにはたくさんの栄養素があるんだよ☆

しかもおからは豆腐・豆乳以上に食物繊維が多い!

食物繊維  
大豆タンパク質  
イソフラボン  
レシチン  
サポニン  
良質な脂質  
ビタミン  
カルシウム  
鉄分  
ミネラル  
ノール酸  
コリン  
アミノ酸 等



便秘解消 デトックス!

腸内洗浄

腸内改善

大腸ガン予防

女性ホルモンに似た働きで

更年期障害

骨粗鬆症予防

乳ガン・前立腺ガン予防

美肌・美白・保湿

お肌のシミ対策

ニキビ対策

その他にもいっぱい★

生活習慣病 血液をキレイに!

脂肪代謝機能

動脈硬化予防

内蔵脂肪増大の改善

高血圧・高脂血症・糖尿病予防

老化防止

コレステロール減少

記憶力UP

イライラ予防

悪玉菌を減らし善玉菌を増やす

善玉菌が増えると、老化や病気の元

である「活性酸素」が減り、免疫力UP



用途によって変えられる★

生おからと乾燥おから

水分をたくさん含んだ「生おから」

乾燥させ保存効果の高い「ペースト・パウダー」

# まるで... 食べるエステ

## OKARA the beauty

おからは、時代が変わっても、女性の頼もしい味方であり、  
女性の健康と美を維持する最良の食品です。

### merit

体内の要らないモノはデトックス！  
必要な美容成分・栄養を取り入れる

ダイエット中なのに  
同時にバストもアップ

見た目にも変化！  
美肌・美白・保湿効果  
ニキビやシミ対策に★

ストレスを感じない  
お腹の中で膨らんで  
満腹感★維持

自然に食事制限！  
栄養素がたっぷり  
健康的にバランスよくサポート

食物繊維で体内デトックス  
慢性的な便秘も解消！

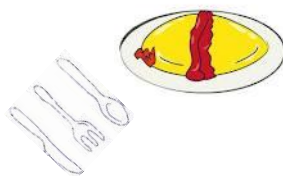
リバウンド無し！  
無理なく続く生活習慣改善

老化を防ぐ！

女性ホルモンに似た働きで  
女子力UP↑↑



## 今日から出来る「おからグルメ」



食事制限しなきゃダメなダイエットなんて、もう時代遅れ! 必要なカロリー・栄養をプラスして、体内の不必要な老廃物や脂肪を落とす・・・「プラス★マイナスダイエット」を実現します☆

**おからが苦手な方にも安心!**

調理時の下処理や、ヌカ漬に使用するなど幅広く、日頃の料理に使用出来ます。

普段使う食材に「おから」を加えるだけで、味付けも崩さず、盛りつけ、レパートリーも豊富にあります☆

又、足りない栄養素と組み合わせて料理が出来るので自然にバランスの摂れた食事ができるんです♥

食べたいけど我慢! はダイエットの鉄則になっていますが、我慢しなくても、美味しくヘルシーに食べられる**魔法の「おから」**心も体も満たされる食生活をオススメします☆

**★こんな食卓でのmeritも★**

通常ダイエットを意識していない人との料理レパートリーは違うけど、おからグルメは**ダイエットの為だけでなく、体内改善・健康サポートに優れているので、大人・子供・お年寄り関係なく同じ食事メニューでOK**なのです!!

そして**最大のポイント**は、

**「着実に結果を残し、長続き出来て、ストレスを抱えない事!!」**

**「家族で友人で恋人で・・・共に楽しい食卓を囲む事!」**



**振り回されるな! 食生活!!**

## おからグルメ☆レパートリー

### 和食編

- ・ おからのおやき
- ・ チーズを包んだひじきおから餅
- ・ お魚のソーセージとおからのさつま揚げ
- ・ おからの竹の子入り
- ・ 鮭とおからの包み揚げ
- ・ 卯の花
- ・ おからの巾着煮
- ・ おからとキャベツのミンチカツ
- ・ おからのロールキャベツ
- ・ おからコロッケ
- ・ おからハンバーグ
- ・ チーズのおから焼
- ・ おからとひき肉のリング蒸し
- ・ おからカニクリームコロッケ
- ・ おから入りつくねの照り焼き
- ・ 卯の花の卵焼き
- ・ 卯の花オムレツ
- ・ おからそぼろ
- ・ おからの磯辺揚げ
- ・ おからのお好み焼き
- ・ ゴーヤのおから肉詰め
- ・ おから入りタコ焼き
- ・ おからきんぴら
- ・ おからうどん
- ・ おからとごぼうのかき揚げ
- ・ おから唐揚げ
- ・ おからの肉付け
- ・ おからライスコロッケ
- ・ ゴーヤのお・おからもんじゃ
- ・ おからトロロ焼き
- ・ おからつみれ
- ・ おからきりたんぽ
- ・ おから竜田揚げ
- ・ おから豆腐
- ・ おから蓮蒸し
- ・ おから茶碗蒸し
- ・ おからボール揚げ
- ・ おから豆腐イカすいとん
- ・ おからの野菜漬物
- ・ おからチーズ豆腐
- ・ ヤキソバ風おから
- ・ おから肉詰め
- ・ おから麴の味噌汁

### 洋食編

- ・ ナポリタン風おから
- ・ おからピザ
- ・ おからドリア
- ・ おからナゲット
- ・ おからリゾット
- ・ おからパスタ
- ・ おからのニョッキ
- ・ おから炒めスイートチリ味
- ・ おからのジャーマンポテト
- ・ おからチーズフォンデュ
- ・ おからラザニア
- ・ おからホワイクリームトシチュー
- ・ おからハヤシライス
- ・ おからビーフシチュー
- ・ おからカルボナーラ
- ・ おからミートソース
- ・ おから入りラタトゥユ
- ・ おから入り豆腐ステーキ
- ・ おからマカロニ
- ・ おからキッシュ
- ・ おからのテリーヌ
- ・ おからサモサ
- ・ おからナチョス

### 中華編

- ・ おから団子の甘酢あんかけ
- ・ おからチヂミ
- ・ おからのチゲ風スープ
- ・ おから餃子
- ・ おからチンジャオロース
- ・ 春雨入り中華まん
- ・ おから春巻
- ・ おから焼売
- ・ おからマーボー豆腐
- ・ おから中華ちまき
- ・ おから一めん

### ご飯・パン編

- ・ おから入り炊き込みご飯
- ・ おからいなり
- ・ おからちらし
- ・ 豆腐とおからの親子丼
- ・ おからでイカ酢飯
- ・ おから入りドライカレー
- ・ おから入りチキンライス
- ・ おからチャーハン
- ・ おからカレー
- ・ おからリゾット
- ・ おからと玄米のぞうすい
- ・ オカライス
- ・ おからのライスコロッケ
- ・ おからドリア
- ・ おからパエリア
- ・ おからピラフ
- ・ おからサンド
- ・ おからベーグル
- ・ おからアメリカンドッグ

### サラダ編

- ・ ポテトサラダ
- ・ ゴーヤ入りおからのポテサラ
- ・ おからの野菜マヨ味噌サラダ
- ・ おからマッシュポテト

### その他

- ・ おからパン・おからふりかけ
- ・ おからスープ(コーンスープ風)
- ・ おから天ぷら粉
- ・ おからマヨネーズ