

おからの炒り煮

茂木町食生活改善推進員会



栄養量 (1人分)

エネルギー	102Kcal	たんぱく質	3.2g
脂質	4.1g	炭水化物	14.9g
食塩相当量	1.1g	野菜の量	50g

ひと口メモ

めんつゆを使って簡単においしくできます。うす味でやさしい味付けです。おから・にんじん・ごぼう・ひじきなど、食物繊維がたっぷりとれます。

材料 (2人分)

おから	1/3 カップ(50g)	ごぼう	1/6 本(25g)
乾ひじき	大さじ1	ごま油	大さじ1/2(6g)
A: にんじん	15g		
	しいたけ	1 個(13g)	
	ねぎ	1/2 本(50g)	
B: めんつゆ	大さじ1(16g)		
	水	80ml	
	みりん	大さじ1/2(9g)	

作り方

- ①乾ひじきを水で戻し、ごぼうはささがきにして水にさらす。Aの野菜を千切りにする。
- ②フライパンにごま油を温め、ごぼうとひじきの水気を切って炒める。油が回ったらしいたけとにんじんを加え炒める。
- ③Bを加え煮立ったら弱火で5分煮る。
- ④おからを加えて混ぜ、弱火で煮る。余分な水分が飛んだら、ねぎを加えて混ぜ合わせる。