

簡単おから炒め煮



1人当たりの栄養価

エネルギー188kcal 食塩相当量 1.3g

食物繊維 17.8g

野菜の量 101g(1日の野菜摂取量 350g)

【食生活改善推進員からひとこと】

めんつゆで仕上げるため、手早く簡単に作ることができます。おからや野菜、ひじきを組み合わせることで、食物繊維をしっかり摂ることができます。鶏肉やあさりなど相性の良い食材を加えても美味しく出来ます。

材料（2人分）調理時間 10分

おから 2/3 カップ、ニンジン 1/4 本、糸こんにゃく 1/2 袋、干しシイタケ 4 枚、ゴボウ 1/2 本、長ひじき（乾）3g、ゴマ油大さじ 1

【調味料】 めんつゆ大さじ 1・小さじ 1、水+干しシイタケの戻し汁 100ml

作り方

- ① 干しシイタケはぬるま湯で戻し、石づき（軸の先の部分）を取って細切りにする。戻し汁は残しておく。ニンジン、ゴボウは 3 cm の細切りにする。糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、湯通しする。長ひじきは水で戻し、3 cm の長さに切る。
- ② 熱したフライパンにゴマ油をひき、①を炒める。油が全体に行き渡ったら、おからを入れ炒める。
- ③ おからがバラツとしてきたら、調味料を少しずつ加えて煮る。