

【五目おから】

☆おからは食物繊維を豊富に含み、腸内細菌のエサとなってお腹の調子を整える働きがあります。
また、お腹の中で膨らみ満腹感をもたらすため、食べ過ぎの防止につながります。

〈材料・4人分〉

生おから	150 g	
人参	1/4 本	
ごぼう	1/4 本	
長ネギ	1/4 本	
サヤエンドウ	8 個	
椎茸	2 個	
油	大さじ 1	
A {	砂糖	小さじ 2
	醤油	大さじ 1
	塩	ひとつまみ
	みりん	大さじ 1
	だし汁	150 g



〈作り方〉

- ① 人参は千切りにする。ごぼうは水で洗って表面の泥を落とし、ささがきにする。水を張ったボウルにさらし、アクを抜く。長ネギは3 mmほどの斜め薄切りにする。椎茸は軸を落とし、薄切りにする。サヤエンドウは筋を除き、沸騰した湯で塩ゆでする。ザルにあげ、水を切って斜め細切りにする。
- ② フライパンに油をひいて中火で熱し、人参と水気を切ったごぼうを炒める。しんなりしたら、おからと椎茸、長ネギを加えて炒め、おからの水分を飛ばす。
- ③ Aの調味料を加え、汁気が無くなるまで炒める。
- ④ サヤエンドウを加えて軽く炒め、器に盛付ける。

エネルギー量 118kcal、タンパク質 4.5g、塩分 0.9g