



1月のおすすめレシピ

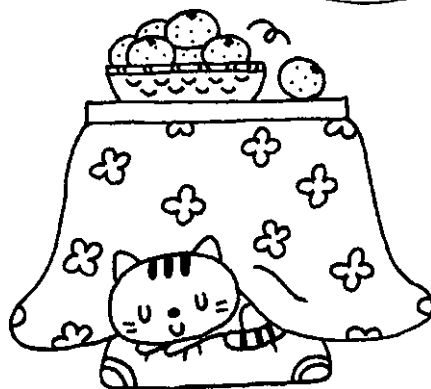
卵の花いり煮

ヘルシーで栄養もあるおから★

おからにうま味がしみ込み、しっとりとした仕上がりで
おいしいですよ♪

●材料（子ども1人分）

おから(生)	12g
鶏ひき肉	13g
干し椎茸	1g
人参	8g
葱	1.5g
生姜	0.5g
サラダ油	1.5g
かつお節	0.7g
砂糖	2g
しょう油	2.7g
酒	3.3g
煮干し	1g
水	27g



●作り方

- ① 干し椎茸は水に戻して千切りにします。人参は千切り、葱は小口切りにします。
- ② 鶏ひき肉と生姜のみじん切りをサラダ油で炒め、人参・干し椎茸を加えて炒めます。
- ③ ②にだし汁を入れ、おからを加え、砂糖・しょう油・酒・酢を入れ、煮汁がなくなるまで煮ます。
- ④ かつお節・葱を加え、火を止めて出来上がりです。

