

おからの五目煮



◆材料（2人分）

材 料	分 量
おから	100 g
長ねぎ	30 g
ごぼう	20 g
人参	20 g
生椎茸	20 g
ちくわ	20 g
植物油	小さじ2杯
だし汁	160 ml
砂糖	小さじ2杯
日本酒	大さじ1杯
しょうゆ	小さじ2杯
小ねぎ	10 g

◆作り方

- ① ごぼうは洗ってささがきにし、人参は皮をむいていちょう切りにする。
- ② 長ネギと小ネギは小口切りにする。
- ③ 生椎茸は軸を取り、薄切りにする。
- ④ ちくわは薄い輪切りにする。
- ⑤ 鍋に植物油を入れ、①のごぼうと人参を炒める。
- ⑥ ごぼうが軟らかくなったら、長ネギと生椎茸、ちくわを加えて炒める。
- ⑦ 鍋に[★]を入れ、煮汁が沸いたら、おからを加えて煮含める、
- ⑧ 器に盛って小ネギを飾る。

- ・ おからとごぼう、椎茸で作る食物繊維がたっぷりの常備菜。
- ・ おからは、大豆から豆腐をつくる際の副産物。栄養価が高く、たんぱく質やビタミンB群、カルシウム、食物繊維が豊富です。また抗酸化作用のある大豆サポニンとイソフラボンも含まれます。

栄養量（1人分）

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物		食塩
				糖質	食物繊維	
鰯のアーモンド焼き	199 kcal	16.7 g	10.3 g	5.1 g	1.8 g	1.1 g
おからの五目煮	140 kcal	5.9 g	5.1 g	5.0 g	7.5 g	1.1 g

