

便通を整える食物繊維をとみましょう！

おからと野菜の炒り煮

【 材料 】(おとな2人こども2人分)

おから(生)	100g
鶏肉(こま切れ)	100g
しらたき	1/3 袋
長ねぎ	1/3 本
にんじん	1/4 本
ほうれん草	2 株
油	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1
砂糖	小さじ 2
みりん	小さじ 1
だし汁	300～400 cc



【 作り方 】

- ① しらたきは食べやすい長さに切り、ゆでこぼしてアクを抜く。長ねぎはあらみじん切り、にんじんは長さ1～2 cmのせん切り、ほうれん草はさっとゆでて長さ1 cmに切り水気をしぼる。
- ② 鍋に油を熱し鶏肉を炒める。肉に火が通ったら、にんじん、長ねぎ、しらたきを入れて炒める。
- ③ 野菜がしんなりしてきたら、おからを入れて混ぜる。
- ④ 調味料とだし汁を加え、中火でなべ底の汁気が無くなるまで煮る。最後にほうれん草を加えひと混ぜする。

※ ちくわ等の練り物や切昆布を入れてもおいしいです。

※ 生おからの代わりに「おからパウダー」を使用する場合は、商品により水でもどす分量が異なるので表示をみて使います。