

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

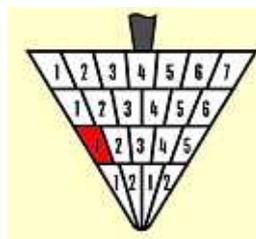
file 289

1人分の栄養価

おからで美腸

(調理時間 約15分)

食事バランスガイド



主菜1つ



レシピ提供：(社)青森県栄養士会

エネルギー 102 kcal
 タンパク質 5.4g
 脂質 5.9g
 塩分 0.6g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

おから... 40g
 人参... 20g
 生椎茸... 2枚
 ツナ缶(オイル漬)... 20g
 卵黄... 1/2個分
 { ストレートめんつゆ... 大さじ2
 水... 大さじ4
 砂糖... 小さじ1
 絹さや... 1枚



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・ひじきの煮物を作ったときに、おからを加えても手間が無く出来上がります。
- ・ツナ缶を使用すると、旨みが相乗効果でおいしさがアップします。
- ・調味料の水分量はお好みで調節してください。ぼそぼそよりも、しっとりしていたほうが美味しいです。



作り方

フライパンを温め、おからをから煎りしてボールに取り出す。
 のフライパンに斜めせん切りの人参、椎茸、ツナ缶を加えて炒り煮する。
 のフライパンにおからを戻し、調味料で味付けする。水分が足りなければ水を足す。
 味がからんだら火を止めて、卵黄を加えて全体にいきわたらせる。
 青茹でした絹さやを彩りとして添える。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

Copyright 2008 青森県農林水産部 食の安全・安心推進課 All rights reserved.