



いつものおから煮を具沢山にアレンジ！  
ごま油と煮干し粉の風味が  
豊かな一品

## おから煮

### 材料(6人分)

大根葉…55g  
 ごま油…2g(小さじ1/2)  
 ごぼう…90g  
 にんじん…60g  
 大根…100g  
 れんこん…60g  
 糸こんにゃく…50g  
 しめじ…90g  
 ちくわ…40g  
 おから…180g  
 ごま油…12g(大さじ1)  
 しょうゆ…36g(大さじ2)  
 みりん…18g(大さじ1)  
 A 酒…15g(大さじ1)  
 煮干し粉…6g(大さじ1)  
 水…210ml

### 作り方

- ① 大根葉を小口切りにし、ごま油でさっと炒める。
- ② ごぼうはさがき、にんじんと大根はせん切り、れんこんはいちょう切り、糸こんにゃくは食べやすい長さに切って下茹でする。しめじは石づきを取ってほぐし、ちくわは輪切りにする。
- ③ フライパンにごま油を入れ、ちくわ以外の②を軽く炒める。
- ④ ③にちくわとAを入れる。具材に火が通ったら、おからを入れてよく混ぜ、なじませる。最後に①を加えて混ぜる。

### 栄養価

エネルギー 104kcal たんぱく質 5.6g 脂質 3.9g 炭水化物 13.8g 食塩相当量 1.1g