

おからのミルク煮<副菜>



エネルギー 110kcal

塩分 0.9g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

おからに多く含まれる食物繊維は不溶性で胃で消化されることなく、腸まで届くため、とくに便秘の解消に効果を発揮します。



阿知須共立病院 栄養科



おからのミルク煮の作り



材料（2人分）

卵の花	80g
人参	20g
干しえび	4g
干しいたけ	2g
サラダ油	2g
しょうゆ	4g
塩	1g
砂糖	8g
牛乳	80g
小ネギ	2g

- ① 干しいたけと干しえびを水に戻す。
- ② 人参と戻した干しいたけを千切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、干しえびと②を入れ炒める。
- ④ ③におからを入れて、2分程度炒め水分を飛ばす。
- ⑤ ④に牛乳と調味料を入れてよく混ぜ、水分がほぼなくなるまで煮る。
- ⑥ 器に盛り、小ネギを添える。

