

おからのミルク煮

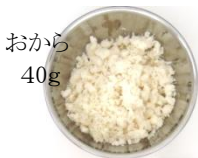
おからの食物繊維は不溶性のセルロースで、便秘解消、大腸がん予防につながります。さらに大豆に含まれるオリゴ糖は腸内の善玉菌のえさとなるため、腸内環境を整えてくれます。



エネルギー 118kcal

食塩相当量 0.7g

材料 (2人分)



おから
40g



油揚げ 10g



ごぼう 20g



ねぎ 20g



生しいたけ
20g



人参
10g



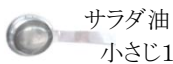
鶏ひき肉
20g



牛乳
50ml



めんつゆ
(3倍濃縮)
小さじ3



サラダ油
小さじ1

牛乳で煮ることで、
しっとり仕上がりに、
コクが増します。

①下準備

ごぼうは皮をむいてさがきにし、水にさらす。人参、生しいたけ、油揚げはせん切りにする。ねぎは、小口切りにする。

②煮る

フライパンにサラダ油を熱し、鶏ひき肉を炒める。ごぼう、人参を加えてさらに炒め、しんなりしたら、生しいたけ、油揚げ、牛乳、めんつゆを加えて弱火で煮る。煮汁が残っているうちにおからとねぎを加え、炒り煮にする。