



## 2月 食セミナーレシピ



※材料は4人分

### 【 卵の花 】

(1人分 119kcal 塩分1.0g)

おから	200g	
玉ねぎ	120g	
サラダ油	大さじ1	
干し椎茸	2枚	
人参	40g	
青ねぎ	適量	
☆ {	砂糖	大さじ1.5
	醤油	大さじ1.5
	みりん	小さじ1
	だし汁	200cc

＜作り方＞

- ① 干し椎茸は水に戻して薄切りにする。玉ねぎ、人参はみじん切り、青ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎが透き通るまで炒める。
- ③ 人参、椎茸を加え軽く炒める。
- ④ おからを加えパラパラになるまで炒める。
- ⑤ ☆を入れて汁気がなくなるまで煮る。
- ⑥ 最後に青ねぎを入れて軽く火を通して出来上がり。

### 【 春菊のごま和え 】

(1人分 59kcal 塩分0.8g)

春菊	280g
いり白ごま	大さじ3
醤油	大さじ1
砂糖	大さじ1/2

＜作り方＞

- ① 春菊はさっと塩ゆでし、水気をよくしぼり、長さ3cmに切る。
- ② すり鉢でごまをすり、醤油、砂糖を合わせる。
- ③ 春菊をもう一度しっかりと水切りし、食べる直前に②と和えて出来上がり。

Point!

おからは、大豆から豆腐の原料と豆乳をとった残り、大豆原料の半分以上を占めます。食物繊維が豊富でごぼうの約2倍も多く含まれています。また、カルシウムやたんぱく質もたくさん残っている優れたものです。

玉ねぎを炒めると甘みとコクがでておいしくなります。こんにゃくやごぼうなどをプラスしてみてもいいでしょう☆