

ミルクおから

材 料 名	4人分の分量 (g)	作 り 方
おから	60	① 竹輪は縦1/2にして3mm幅に切り、油揚げとにんじんは細切りにする。ごぼうはさがき、青ねぎは小口切りにする。プロセスチーズは0.5cm角に切る。 ② つきこんにゃくは下茹でする。 ③ フライパンに油を熱し、ごぼう、にんじん、つきこんにゃくを炒める。野菜がしんなりしてきたら、竹輪と油揚げを入れる。 ④ おからを入れてよく炒め、牛乳とAの調味料を加えて炒め煮にする。 ⑤ 青ねぎとプロセスチーズを入れて、火が通ったらできあがり。 ※ 調味料は加減してください。
竹輪	20	
油揚げ	15	
つきこんにゃく	20	
にんじん	20	
ごぼう	30	
青ねぎ	15	
プロセスチーズ	10	
牛乳	50	
A { 淡口しょうゆ	小さじ2	
三温糖	大さじ1	
サラダ油	適量	



カルシウムたっぷりの一品。
ミルク風味でやさしい味に
仕上がるリン〜♪



献立例

ごはん、鶏肉のスタミナ焼き
ミルクおから、玉ねぎのみそ汁