

おからと赤こんの ゴマだれ炒め



・ゴマドレッシングのゴマの風味で
まろやかさが加わり、ごはんがす
すむおかずです。



安土小学校 1年
岡 ほの香さん

●材料 (4人分)

おから・・・75g

A

赤こんにゃく・・・50g

ちくわ・・・50g

しめじ・・・25g

むき枝豆・・・15g

B

めんつゆ(2倍)・・・小さじ2(10g)

水・・・50cc

ゴマドレッシング・・・大さじ1

ごま油・・・小さじ1

★工夫したところ・おすすめポイント★

- ・食物繊維だけでなく、たんぱく質もとれます。
- ・八幡名物の赤こんにゃく、子どもが好きな枝豆を使いました。

食物繊維(1人分) 3.0g

●作り方

- ①赤こんにゃくは3cm長さの細切り、ちくわは5mm幅の輪切り、しめじはほぐす。
- ②鍋にごま油を熱し、Aをしんなりするまで炒める。
- ③②におからを入れて炒め、枝豆も加える。
- ④③にBを入れて炒め、最後にゴマドレッシングを入れて混ぜる。