



卵の花

材料（4人分）

おから……………160g
豚ひき肉……………40g
干しいたけ……………2枚
にんじん……………40g
葱……………80g
油……………小さじ2
だし汁……………100cc
みりん……………小さじ2
砂糖……………小さじ4
しょうゆ……………大さじ1

A



【1人分栄養価】

エネルギー 121kcal たんぱく質 5.1g 脂質 5.2g
カルシウム 45mg 塩分 0.8g

<作り方>

- ①鍋に油小さじ1をひき、おからがさらさらになるまで、焦がさないように弱めの中火でよく炒る。
- ②干しいたけを水でもどして薄く切る。にんじんはいちょう切り、ねぎはみじん切りにする。
- ③鍋に残りの油を熱し、ひき肉、②をいれて炒めAを加えて煮る。
- ④③の汁気が半分になったら①を加えて手早く混ぜ、弱火でさらに煮込み、おからにしっかり味をつける。