

いりおから

いりおからは冷凍保存ができて、さらに色々な料理につかえます！
おからはヘルシーで美容と健康にいいですよ。
そのまま小鉢の一品としてもつかえます。



いりおから

■材料(5人分)

おから … 200グラム
とりもも … 120グラム
しいたけ … 2枚

酒 … 大2
みりん … 大1、1/2
しょう油 … 大1
塩 … 少々
だし汁 … 250グラム
ごま油 … 小2

A

■作り方

- ①フライパンでおからを5分間から炒りする
- ②とりももを細かく切り、しいたけは細切りにして、ごま油で炒める。
- ③おからを加えさっとひと混ぜする。
- ④Aを加え弱火で10分混ぜながら煮込む。おからの汁気がなくなれば完成。
- ⑤広げて冷ます。(保存袋に入れ保存。冷凍で2週間が目安)
※使うときはレンジで解凍