

おからの煮物の作り方



1. にんじん、油揚げ、しいたけ、
こんにゃくは千切り。ねぎは
輪切りにする。



2. おからを乾煎りする。
3. 調味料を全て合わせ
4. 2に1と3を加え煮込む。
5. ある程度煮込み水分が
無くなってきたら完成♪



～材料～（子ども2人分）

- おから…20g
 - 油揚げ…5g
 - にんじん…8g
 - しいたけ…4g
 - ねぎ…4g
 - こんにゃく…20g
- （調味料）
- だし汁…30g
 - 薄口醤油…2g
 - 三温糖…3g
 - みりん…4g
 - 酒…4g

Point! お豆腐屋さんのおからを使うとよりおいしく
なるのでおすすめです。

おからを炒める際、焦げ付かないよう火加減に注意

してください。煮詰めすぎると味が濃くなることが

あるので味を見ながら煮込み時間を調節してみてください！