

炒りおから

紹介者 安田久子さん

材料

おから……………500g
 ニンジン……………80g
 キクラゲ……………10g
 アサリのむき身・100g
 水煮、貝柱、竹輪など
 でもよい。

生姜……………1かけ
 ネギ……………2本
 枝豆……………60g
 グリンピースなど
 季節のもの。

【煮汁】

ダシ汁……………2カップ
 醤油……………大さじ4杯
 砂糖……………大さじ2杯
 みりん……………大さじ2杯
 酒……………大さじ2杯
 塩……………小さじ1/4杯
 油……………大さじ2杯
 ゴマ油……………大さじ1杯

作り方

アサリを薄い塩水で振り洗いし、水気を絞る。

豆類は下ゆでしておく。

ニンジンは細切り、キクラゲは水で戻して千切りにし、ねぎは小口切りにする。

煮汁の材料に千切り生姜を加えて、煮立ったらアサリ、ニンジン、キクラゲを入れて、強火で2、3分煮る。

中華鍋に油とゴマ油を合わせ、おからを炒める。

おからがさらりとしてきたら、煮汁ごと加え、半分の量のネギを入れて10分程炒る。

残りのネギとゆでた豆類を加えて、さらに3〜4分程炒ってできあがり。

おからの煮付け

紹介者	おから(500g)	油(大さじ1)	小松菜(150g)
佐藤綾子さん	ニンジン(100g)	醤油(大さじ6)	またはハウレン
原田桂子さん	しいたけ(20g)	砂糖(大さじ6)	ソウ、春には菜
川上紘子さん	油揚げ(3枚)	粉末だし(少々)	花でもよい。
	ネギ(70g)	水(3カップ)	

作り方

野菜の下ごしらえをする。ニンジンは短冊切り、しいたけは大きいようなら小さく切る。油揚げはせん切り、ネギは輪切り、小松菜は小さくザク切りに。

油をひいた大き目のフライパンでニンジン、しいたけ、油揚げ、水を入れ、ひと煮立してから、粉末だしと醤油と砂糖を加える。

ニンジンに火が通ったら、小松菜、ネギを入れ、味を整える。(おからが入るので、少々濃い味でも良い)

おからを入れて、よくかき混ぜながら煮る。汁気が無くなったら完成。