

## おからの牛乳煮

一人分の エネルギー 111kcal 蛋 5.7g 脂 5.0g 塩 1.1g 糖 5.6g

### ●材料と分量（4人分）

おから ..... 200g  
人参・エリンギ ..... 各30g  
油揚げ・葱 ..... 各20g  
ひじき ..... 4g  
しょう油 --- 大さじ1・1/2、 さとう --- 大さじ1  
牛乳・だし ..... 各3/4カップ

### ●作り方

- ① 人参、エリンギ、油揚げは細めの拍子切りにする。ひじきは水でもどす。
- ② 鍋にすべての調味料と①を入れて煮、しっかり味がつけば、からいりしたおからを加えてかき混ぜながらしっかり煮る。
- ③ 小口切り葱を加えて火を消す。