

河北給食センターからの

# 給食人気メニューレシピ

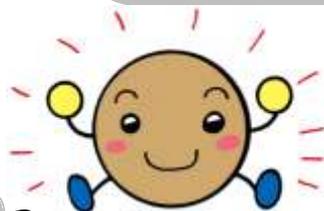
## ★うの花炒り

《材料》：小学生4人分

◇にんじん	.....	30g
◇ごぼう	.....	20g
◇スリムねぎ	.....	20g
◇干ししいたけ	.....	1枚
◇油あげ	.....	40g
◇おから	.....	100g
◇サラダ油	.....	小さじ2
◇だし汁	.....	80cc
調味料	砂糖	..... 小さじ1
	塩	..... 少々
	しょうゆ	..... 小さじ2
	みりん	..... 小さじ2

### 【作り方】

- ①干ししいたけは、水で戻してせん切りにします。
- ②にんじんはいちょう切り、スリムねぎは小口切り、油あげは油抜きをしてせん切り、ごぼうはさがきにして、水にさらしておきます。
- ③鍋を中火で熱し、サラダ油を入れて、ごぼう・にんじんを入れて、しんなりするまで炒めます。
- ④干ししいたけと油あげを加えて炒めます。
- ⑤野菜がやわらかくなったら、おからを加えてこげないように炒めます。
- ⑥だし汁と調味料を加えて炒め、ほどよくしっとりしたら、スリムねぎを散らしてできあがり。



おからは安価で栄養満点！  
日ごろから食卓に登場させてくださいね。

