

## ☆卯の花の炒り煮☆

【分量（4人分）】

おから		40g
ちくわ		40g（1本）
にんじん		25g（3cm）
コーン		20g
むき枝豆		15g
ごま油	}	少々
三温糖		4g （小さじ1と1/3）
しょうゆ	} ★調味料	8g （小さじ1と1/3）
本みりん		3g（小さじ1/2）
和風だしの素		0.5g（小さじ1/8）
水	}	50ml

※ 分量は、中学校の量を4人分にしています。

【作り方】

- ① ちくわは輪切り、にんじんはさがきに切る。
- ② フライパンに分量外の油をひき、野菜とちくわを炒める。
- ③ 野菜がしんなりしてきたら、おからを加え炒める。
- ④ ★調味料を入れて、絡める。
- ⑤ 最後にごま油で香りをつける。



おからはあまり馴染みのない食材ですが、見た目がカラフルで子どもも食べやすいメニューです。  
食物繊維が豊富にとれます！

【一人あたりの栄養価（目安）】

エネルギー 41kcal  
たんぱく質 2.0g  
食塩相当量 0.4g

