



# 献立紹介 『おからの煮物』（令和 8 年 1 月 23 日給食）

## 〔材料(4 人分)〕

|        |        |
|--------|--------|
| サラダ油   | 小さじ1   |
| 油揚げ    | 1／3枚   |
| ごぼう    | 15g    |
| にんじん   | 1／4本   |
| 干し椎茸   | 2個     |
| 根深ねぎ   | 20g    |
| おから    | 60g    |
| 三温糖    | 小さじ 2  |
| 日本酒    | 小さじ1   |
| 濃口しょうゆ | 小さじ2   |
| みりん    | 小さじ1   |
| 和風だしの素 | 小さじ1／2 |
| 水      | 適量     |

## 〔作り方〕

- ① ごぼうはさがきがき、にんじんは短冊切り、根深ねぎは小口切りにする。
- ② 油揚げは油抜きして、短冊切りにする。干し椎茸は水で戻してせん切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を入れて熱し、ごぼう、にんじん、干し椎茸を入れ炒める。
- ④ ③に、油揚げ、根深ねぎを入れ、よく炒めて甘みとコクを出す。
- ⑤ ④に調味料とおからを加え、焦げないように炒め煮する。（水を適量加える。）

※おからは焦げないように、ムラの無いように、よく混ぜて炒めましょう。