

さつまいも入りおから



【栄養価（1人分）】

エネルギー：285kcal
たんぱく質：6.8g
脂 質：12.1g
炭水化物：44.1g
食塩相当量：1.5g

【材料（4人分）】

おから	300g
サラダ油	大さじ2(24g)
玉ねぎ	150g
にんじん	100g
さつまいも	250g
サラダ油	大さじ1(12g)
A	砂糖 大さじ2(18g)
	しょうゆ 大さじ2(36g)
	みりん 大さじ1(18g)
	だし汁 1・1/2カップ
青ねぎ	30g

【下準備】

- 玉ねぎ・・・粗みじん切り
- にんじん・・・せん切り
- さつまいも・・・1.5cmの角切り
- 青ねぎ・・・小口切り
- Aを合わせておく

【作り方】

- ① フライパンに油を熱し、おからをパラっとするまで炒めて取り出す。
- ② フライパンに油を追加し、玉ねぎは色が変わるまで炒める。
- ③ にんじん、さつまいもを加えてさらに炒め、Aを入れ、中火で煮る。
- ④ ①を入れてよく混ぜ、青ねぎを加えて火を止める。

おから、さつまいもには食物繊維が豊富に含まれています。
食物繊維は、腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整えるはたらきがあります。