

# さつまいも入りおから



他のレシピは  
こちらから



【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。