



かんたん洋風おから(4人分)

- A { ベーコン 20g
- 玉ねぎ 60g
- しめじ 60g
- 人参 20g
- おから 80g
- 牛乳 200cc
- 塩 小さじ1/4
- こしょう 少々
- 黒こしょう 好みで

- ① Aは粗みじんに切る。
- ② フライパンを熱し、①をよく炒め、おからを加えサツと炒める。
- ③ ②に牛乳を加え、塩・こしょうを振り、ひと煮立ちさせて、混ぜながら水分がなくなるまで煮る。
- ④ ③を器に盛り、好みで黒こしょうを振る。

やさしい味でカルシウム、食物繊維が摂れる

1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	カルシウム	鉄分	食物繊維
	86kcal	4.1g	4.4g	0.5g	76mg	0.4mg	3.2g