



おからツナどんぶり

材料 (4人分)		作り方
まぐろ油漬け (汁気を切る)	小2缶	① 鍋に油を熱し、しょうがを炒め、香りが出たら、たまねぎ、にんじん、干しいたけを入れて炒める。 ② まぐろ油漬け、  Aを入れて煮る。 ③ おから、枝豆を加え、しっかりと煮汁がなくなるまで煮る。 ④ ごはんに盛り付ける。
おから	40g	
たまねぎ (みじん切り)	1/2 個	
にんじん (みじん切り)	1/3 本	
しょうが (みじん切り)	少々	乾燥のおからを使用する際は、包装に書いてある水量で戻してから、使うと良いですよ☆ 
干しいたけ (水で戻してみじん切り)	1 個	
むき枝豆	40g	
油	適宜	
A		
砂糖	大さじ 1 と 1/2	
みりん	大さじ 1/2	
しょうゆ	大さじ 1 と 1/3	
水	70ml	
ごはん	4人分	



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

ひとこと Memo

「おから」は大豆から豆乳を絞った後に残る物で、「うの花」とも呼ばれます。お腹の調子を整えてくれる「食物繊維」を、ごぼうの2倍含んでいます。

子どもに人気のツナと一緒に炒り煮にした食べやすいどんぶりです♪



【1人分の栄養価】

エネルギー	157kcal
たんぱく質	10.4g
脂質	8.1g
食塩相当量	1.2g

※ごはんを除く