

い～な！ごはん

お袋の味の定番料理の一つに、「卵の花（おから）」があります。「おから」と言えば、しょうゆ味の和風のイメージですが、洋風の味付けでもおいしいです。今回は、おからを牛乳で煮て、味付けは塩・こしょうのみの簡単さが嬉しい「まろやか洋風おから」です。

和食離れしている方や小さいお子様にも食べやすくおすすめです。

まろやか洋風のおから

【材料（4人分）】

ベーコン・・・40g	玉ねぎ・・・1/2個
しめじ・・・1袋	にんじん・・・1/3本
グリーンピース（冷凍）・・・20g	
おから・・・160g	牛乳・・・400ml
塩・・・小さじ1/2弱	こしょう・・・少々
黒こしょう・・・適宜	



- ① ベーコン、玉ねぎ、しめじ、にんじんは粗みじん切りにする。
- ② フライパンを熱し、①の材料を加えてよく炒め、おからとグリーンピースを入れざっと炒めたら牛乳を加え、塩こしょうをし、ひと煮たちさせて混ぜながら煮る。水分がなくなったら、器に盛りつける。

※好みで黒こしょうをふる。

【レシピ：いずみ会 平成23年度普及啓発資料 よい食生活をすすめるためのしおり(財団法人 日本食生活協会) を参考】

【栄養価（一人あたり）】

エネルギー	153kcal
たんぱく質	8.4g
脂質	6.8g
炭水化物	15.6g
食塩	0.8g

【問合せ】

猪名川町生活部住民保険課健康づくり室
(猪名川町保健センター)

TEL 072-766-1000 Fax 072-766-4414

e-mail hokencenter@town.inagawa.lg.jp