



ミルクおから



材料<4人分>

- ・おから 100g
- ・豚ひき肉 50g
- ・たまねぎ 1/2個
- ・にんじん 1/4本
- ・サラダ油 適量
- ・牛乳 60cc
- ・チーズ 30g～
(ベビーチーズ2個分程度)
- ・葉ねぎ お好み
- ・顆粒だし 小さじ1～
- ・醤油 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1弱
- ・水 適量



作り方

- ①鍋に油をひき、豚ひき肉を炒める
- ②①に細かく刻んだ人参と玉ねぎを加えて炒め、野菜が
浸る程度の水とだしを加え柔らかくなるまで煮る
- ③②に調味料を入れ、おからを加え少し炒め煮にする
- ④牛乳とチーズ、葉ねぎを加え混ぜて完成★

給食より



食物繊維やオリゴ糖、イソフラボンなど腸内環境を整えてくれる栄養素を多く含む”おから”は子どもや女性にお勧めしたい食品の1つです♪

いつもの卵の花に、牛乳とチーズを加えることで、まるやかでパサつかず、しつとり美味しく食べることが出来ます♪給食では8mm角のチーズを使っていますが、家で作るときはピザ用チーズやプロセスチーズを角切りにしても美味しく仕上がりますよ♪