

おすすめレシピ

【1人分の栄養価】

エネルギー 87kcal

たんぱく質 3.6g

脂質 4.4g

食塩相当量 1.0g



おからのカレー炒め

材料(4人分)

生おから	160g
玉ねぎ	100g
にんじん	60g
いんげん	4本
ベーコン	40g
オリーブオイル	小さじ2
カレー粉	小さじ1.5
出汁	450ml
しょうゆ	小さじ3
こしょう	適量

作り方

- ① 玉ねぎは5mmの薄切りにし、にんじんは短冊切り、いんげんは斜め薄切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② フライパンにおからを入れて火にかけ、中火で乾煎りする。全体にぱらっとしてきたら取り出す。
- ③ ②の空いたフライパンにオリーブオイルとベーコンを入れてさっと炒め、玉ねぎ、にんじん、いんげんを加え炒め合わせる。
- ④ ③に②を戻し入れ、カレー粉、出汁、しょうゆを加えて汁気が少なくなるまで炒め煮する。器に盛り付け、こしょうをふる。

