

## 洋風おから

材 料(4人分)		1人分	エネルギー	172Kcal	塩分	1.1g
ベーコン	40g	おから	160g			
玉ねぎ	120g	牛乳	400ml			
しめじ	120g	塩	小さじ1/2			
にんじん	40g	こしょう	少々			

### 作 り 方

ベーコン、玉ねぎ、しめじ、にんじんはみじん切りにする。

にんじん、しめじはそれぞれ耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかけ600wで1分加熱する。

フライパンを弱火で熱し、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、しめじの順に炒める。(焦がさないように注意！)

におからを加え、さっと炒めたら を加え、水分がなくなるまで煮る。



「食育の日」レシピのバックナンバーは町のホームページに掲載されています！

## 焼き大根

材 料(4人分)		1人分	エネルギー	25Kcal	塩分	0.6g
大根	1/4本	しょうゆ	小さじ2			
油	小さじ1	みりん	小さじ1			
		めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ1			
		かつお節	1g			

### 作 り 方

大根は1cm厚さの輪切りにする。耐熱容器に並べて水大さじ3(分量外)を加えてラップをかけ、500wの電子レンジで5分加熱する。そのまま冷まし、汁けをきっておく

フライパンに油を熱し、 を並べて両面じっくり焼いて焼き色を付ける。

を加えて味をよく絡ませる。

皿に盛り付け、かつお節をふったら出来上がり。

