



便秘やダイエットにも
効果あり

卵の花の五目煮



卵の花はカリウム、カルシウム、鉄、食物繊維などの栄養素をはじめイソフラボンやサポニンなど、注目すべき成分も多く含まれています。特に食物繊維の量は豆腐や豆乳より優れていて、便秘対策やダイエットにも効果があります。

<4人分>

おから	80g
豚ミンチ	60g
酒	10g
ひじき	1.5g
にんじん	20g
干しいたけ	2g
うすあげ	30g
ねぎ	20g
だし汁	70g
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
さとう	10g
しょうゆ	大さじ1
塩	ひとつまみ

作り方

- ①ひじきと干しいたけは水につけてもどす
- ②にんじんは細かく、ねぎは小口切り、うすあげは短冊切りにする
- ③干しいたけは戻ったら細かく切り、ひじきは水を切っておく
- ④フライパンに油をひき、豚ひき肉に酒大さじ1をふり炒める
- ⑤豚肉に火がとおったら、だし汁70gをいれ、ひじき 干しいたけ にんじん うすあげを入れ 調味料(酒大さじ1 みりん大さじ1 砂糖10g しょうゆ大さじ1 塩一つまみ) いれ弱火で5分位煮る
- ⑥おから、ねぎを入れよく練って仕上げます



○ポイント・注意点

おからをいれたら、よく練ることで舌ざわりがよくなりさらに美味しくなる。

○子どものお手伝いポイント

ひじき、干しいたけをもどす

ポイント

