作ってみよう！給食レシピ～卵の花炒り～

材料(小学校中学年の分量で４人分)

・おから(生、もしくは冷凍)	５０ｇ	
・鶏ひき肉	４０ｇ	
・人参	４０ｇ・・・みじん切りにする	
・油揚げ	１２ｇ・・・短冊切りにする	
・ちくわ	２０ｇ・・・輪切り	
・青ねぎ	２０ｇ・・・小口切りにする	
・干ししいたけ	４ｇ・・・水でもどしてみじん切りにする	
・油	適量	
・砂糖	小さじ２	A
・淡口しょうゆ	大さじ１/２	A

作り方

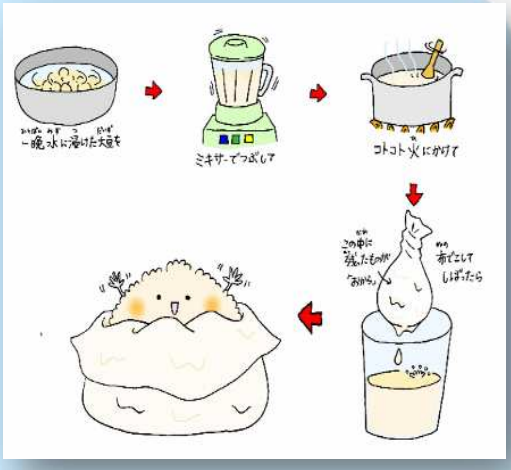
① 油を熱し、鶏ひき肉を炒める。

② ②に人参を入れ炒める。

③ ③に油揚げ・ちくわ・干ししいたけ・調味料Ａを加え炒める。

④ おからを加えて更に炒める。焦げそうであれば少し水を加え炒める。

⑤ ④に青ねぎを加え炒める。

★食材一口メモおから～～★

大豆を茹でて絞った絞り汁が豆乳で、絞った後に残るものがおからです。おからは大豆の栄養に加えて、食物繊維がたくさん含まれています。しかし、残念ながら豆腐を作る際に出るおからのほとんどは捨てられてしまっています。食品ロスを減らすため、そして健康のために、卵の花炒りや、おからクッキー、おからハンバーグなど、おからを使った料理にチャレンジしてみてください。