

# 春菊入りおから炒り煮

## 〈材料〉 5人分

おから	200g
にんじん	60g
しいたけ	20g
ごぼう	60g
春菊	60g
ねぎ	30g
サラダ油	小さじ 2
A しょうゆ	大さじ 2
みりん	大さじ 1/2
砂糖	大さじ 1
和風だし	小さじ 1
水	400 cc



### 1人分

エネルギー	95kcal
たんぱく質	3.9g
脂質	3.0g
食塩相当量	1.2g

## 〈作り方〉

- ① にんじんはいちょう切り、しいたけは薄切り、ごぼうはさがきにする。
- ② 春菊は 2 cmの長さに切る。ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、①を加え炒め、油がなじんだら A を入れひと煮立ちさせる。
- ④ ②とおからを加えて汁気がなくなるまで煮る。

高根沢町ホームページで他のレシピやヘルスマイトの活動もご覧いただけます



### ※食改さんとは？

正式な名称は食生活改善推進員といいます。健康づくりや食について学び、地域で食を通じたボランティア活動を行っています★活動に興味のある方は保健センターまでご連絡ください。

\*ヘルスマイトからのコメント\*  
ほんのり香る春菊入りのレシピです☆

