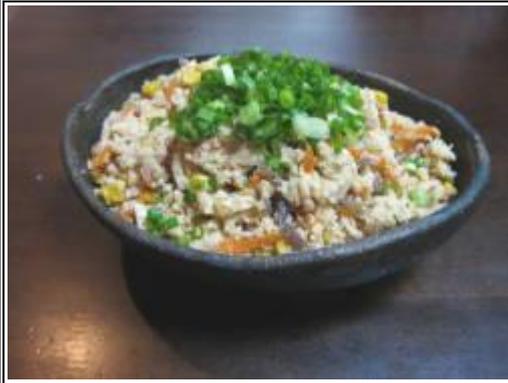


おからの煎り煮



【材料】(4人分)

当店のおから	…	1袋(約 260g)
にんじん	…	小1本
当店の油あげ	…	1枚
こんにやく	…	1枚
コーンの缶詰	…	小1個
ネギ	…	適量

【煮汁】

だし汁	…	1カップ
砂糖	…	大2
みりん	…	大3
しょうゆ	…	大4
塩	…	少々

作り方

①		おからをフライパンでサラサラになるまで乾煎りする。
②		にんじん、油らあげ、こんにやくを千切りする。ネギは小口切りにする。
③		別の鍋で【煮汁】の材料をすべて入れ、煮立たせる。
④		煮汁が煮立ったら、③に②とコーンを入れて、材料が煮えたら「おから」を加える。
⑤		弱火にして、ネギを入れ全体を混ぜ合わせて完成。