

おからの炒り煮



【材料】(4人分)

当店のおから … 1袋(約 260g)
 にんじん … 小1本
 たまねぎ … 中 1/2 個
 当店の油あげ … 1/2 枚
 糸蒟蒻 … 1/2 枚
 ネギ … 適量

【煮汁】

だし汁 … 2 カップ
 砂糖 … 大2
 みりん … 大 1
 しょうゆ … 大 3
 塩 … 少々(約 2 つまみ)

作り方

①



煮汁の材料を全部いれて、煮汁を作ります。

②



①が煮立ったら、具剤を入れる。
 今回は、油揚げ、糸蒟蒻、人参、玉ねぎを入れています。
 ※糸蒟蒻は長いままだと食べにくいので、適当に切って
 おいたほうが良いでしょう。

③



具が柔らかくなったら弱火にして、おからを入れ、おから全体に火が通るように混ぜる。

④



全体に火が遠いったら最後にネギを入れて、かるく混ぜてます。

⑤



器に盛って完成です。