

## 牛乳入りおから



おからは、「畑の肉」といわれる大豆から豆腐を作るときにできる食品です。カルシウムをたくさんとることができる牛乳入りおからです。



材料	使用量（4人分）
サラダ油	適量
鶏肉	40g
干ししいたけ	1/2 枚
にんじん	1/4 本
油揚げ	1/2 枚
生おから	75g
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
塩	一つまみ
牛乳	40g
ねぎ	10cm長さ

### <作り方>

- ① 干ししいたけを水に戻して縦半分に切り、薄くスライスする。油揚げは油抜きをし、短冊切りにする。
- ② にんじんは3cmの細切り、ねぎは小口切り、鶏肉は細かめに切る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を炒める。鶏肉に火が通ったら、にんじん、干ししいたけの順に入れ戻し汁をくわえ加熱し、砂糖、塩、しょうゆで味付けをする。
- ④ 全体に火が通ったら、油揚げ、おからを加える。
- ⑤ 牛乳を入れ一煮立ちさせたら、ねぎを入れて仕上げます。

※本レシピは、学校給食をご家庭で作りやすい量・手順に調整し、掲載しております。

他のレシピもご覧になりたい方は、  
岐阜市ホームページをご覧ください。



HP 番号  
1003875