

■秋のおから



【材料・4人分】

・おから	120g
・鶏もも肉	40g
・にんじん	30g
・さつまいも	100g
・ごぼう	20g
・こんにゃく	1/4枚
・シソの実	少々

〔調味料〕

・だし	1カップ
・しょうゆ	大さじ1
・さとう	大さじ1
・みりん	大さじ1
・酒	大さじ1

【作り方】

1. さつまいもは1cm角に切り、水にさらす。
にんじん、こんにゃくは小さく切る。ごぼうはささがきにして水にさらす。
2. 鍋に油を熱し、鶏肉と野菜を炒め、次におからも一緒に炒め、調味料を加えて弱火で汁気がなくなるまで煮る。
最後にしその実を混ぜ込む。