

子育て応援！

## 公立保育所おすすめ給食メニュー



卵の花炒り煮

### 材 料 (1人分)

|        |      |
|--------|------|
| ●おから   | 10g  |
| ●こんにゃく | 10g  |
| ●にんじん  | 10g  |
| ●さつま揚げ | 6g   |
| ●青ねぎ   | 5g   |
| ●干しいたけ | 1g   |
| ●しょうゆ  | 3g   |
| ●砂糖    | 3g   |
| ●だし汁   | 15cc |
| ●油     | 2g   |

### 作り方

- ① こんにゃくと人参、さつま揚げは千切りにする。
- ② 干しいたけは水で戻し、千切りにする。
- ③ 青ねぎは小口切りにする。
- ④ 油を熱し、おからをよく炒める。
- ⑤ だし汁に調味料を加え、①と②を煮る。
- ⑥ ⑤に火が通ったらおからと青ねぎを加え煮る。

### 管理栄養士から

大豆を煮てすりつぶしたものを絞り、水分を取り除いたものが「おから」です。

おからは、高たんぱく低脂肪のうえ、ミネラルや食物繊維も多く含んでいます。

特に、おからの食物繊維は「セルロース」という水に溶けない種類のものです。腸のぜん動運動を促し便秘の解消・大腸がんの予防に効果が期待できます。

