

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、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。

