



エビニラ中華風おから

香りたっぷり

難易度：★★☆

カロリー 46kcal

季節 秋レシピ 春レシピ 冬レシピ

食材 豆魚 野菜

効能 便秘

体質

材料【作りやすい分量】

おから（しっとりタイプ）：200g

干しえび：8g

ニラ：1束 → 小口切り

レンコン：120g → 5mm角に切る

ニンジン：1/2本 → 5mm角に切る

コンニャク：1/2枚 → 5mm角に切って塩ゆでする

干しシイタケ：2枚 → 水に戻して5mm角に切る

キクラゲ（乾燥）：5g → 水に戻して千切り

ごま油：大さじ1

<調味料>

きび糖：大さじ1

酒かす：小さじ2

しょうゆ：大さじ2

作り方

- 1 鍋にごま油を入れてニンジン、レンコン、コンニャク、キクラゲ、干しシイタケの順に炒める。
- 2 1をフライパンの端に寄せ、空いたスペースに干しえびを入れて香りをたたせる。
- 3 水と干しシイタケの戻し汁を合わせて400ccと、<調味料>を加えて弱火で5分煮る。
- 4 おからを加えて混ぜながら煮詰める。仕上げにニラを加えてサッと混ぜる。