

# 料理は愛♥～おいしく・楽しく・バランスよく～

## 今月の一品「おからのミルクスープ煮」

豆腐を作るとき、豆乳を搾った後に残るものがおからです。豆腐や豆乳の製造過程で年間数十万トンのおからができますが、廃棄されることが多い食材です。しかし、おからには腸内環境を整えたり、コレステロールの吸収を抑制する食物繊維が多く含まれます。今月の一品でおからを使った料理に挑戦してみませんか？



### 材料2人分

ツナ缶（油漬け）	20g	
干しシイタケ	4g	
ニンジン	10g	
ネギ	10g	
ツナ缶の絞り汁	小さじ2	
おから（生）	50g	
シイタケの戻し汁	75g	
A	しょうゆ	6g
	砂糖	3g
	塩	1g
牛乳	105g	

### 作り方

- ① ツナ缶は汁気を絞り、具材と分けておく。
- ② 干しシイタケは水で戻して石づきを除き、薄切りにする（戻し汁はとっておく）。
- ③ ニンジンは長さ3cmの短冊切り、ネギは小口切りにする。
- ④ 鍋にツナ缶の絞り汁を入れて熱し、②のシイタケと③のニンジンを入れて炒める。  
しんなりしたらおからを加え、ほぐし炒める。
- ⑤ ④に①の具材と③のネギを加え、軽く炒め合わせ、シイタケの戻し汁とAを加えて煮る。
- ⑥ ⑤の具材が柔らかくなったら牛乳を加え、ひと煮立ちさせて火を止める。

※食生活改善協議会会員が試作、検討したレシピです。

### 1人分の栄養価

エネルギー  
111kcal

たんぱく質  
6.0g

脂質  
5.6g

塩分  
1.1g

### ポイント

お好みでとろみをつけても  
おいしいです。