



ベーコンおから

ベーコンを入れることで、子どもでも食べやすい味になります！

材料(4人分)

- ・ベーコン・・・60g
- ・あぶら・・・適量(炒め用)
- ・おから・・・120g
- ・にんじん・・・50g
- ・ごぼう・・・30g
- ・さやいんげん・・・20g(5~6本)
- ・干しいたけ・・・1g
- ・だし汁または水・・・100ml
- ・みりん・・・小さじ2
- ・めんつゆ・・・小さじ2
- ・しょうゆ・・・小さじ1

作り方

- ①干しいたけは水で戻し、うす切りにする。
- ②さやいんげんは、さっと茹で2cm程度に切る。
- ③ベーコンは短冊切り、にんじんは千切り、ごぼうはさがきにする。
- ④深めのフライパンに油をひき、ベーコンを炒める。ベーコンのあぶらがよく出てきたら、ごぼう、にんじん、しいたけを加え、よく炒める。
- ⑤おからを入れ具材と混ぜたら、だし汁(または水)とさやいんげんを入れる。
- ⑥調味料で味を整え完成！

