

～ 卵の花の炒り煮 ～



主菜は、『さばの塩焼き』です

材 料	分 量 (幼児)		作 り 方
	1人分	5人分	
人参	5g	1/4 本	① 人参はいちょう切り、ねぎは小口切り、干し椎茸は戻して薄切り、油揚げは湯通しして油抜きをし短冊切りにする。
長ねぎ	15g	1 本	
干し椎茸	1g	5g	
サラダ油	2g	小さじ2強	② 鍋に油を熱し、人参・椎茸・ねぎを順に炒める。しんなりしたら、油揚げ・干し椎茸の戻し汁・水(適宜)・カッコ内の調味料を加えて、ひと煮立ちさせる。
油揚げ	8g	40g	
干し椎茸の戻し汁	20ml	100ml	③ ②におからを加えて混ぜ、煮含めたら、炒る。
酒	2g	小さじ2	
砂糖	1g	小さじ2弱	
しょうゆ	2.5g	小さじ2	
塩	0.2g	ひとつまみ	
おから	15g	75g	

『卵の花』とは、おからの別名。初夏に白い花を咲かせる『空木(うつぎ)』に似ていることから、うの花と呼ばれるようになりました。

～ 『おから』は豆腐の副産物 ～

スーパーの豆腐売り場に、ひっそりと売られている『おから』。じつは、おからは豆腐をつくる際にできる呉(ご)をこして搾ったかすで、豆腐よりも多く生産されています。かつては、家庭での料理に多く使われていましたが、食生活の変化によって、家畜飼料などに使われるようになり、現在はその多くが産業廃棄物として捨てられています。

価格も安く、食物繊維も豊富なおから。『卵の花の炒り煮』や『おから入りハンバーグ』など、子どもたちは喜んで食べています。お家でも作ってみては。

