

おからの酢の物

<栄養価 (1人分)>

エネルギー 67 kcal たんぱく質 2.4g

脂質 1.5g 炭水化物 11.5g 食塩 0.7g

材料 (4人分)

おから 160g

人参 80g

きゅうり 80g

干しいたけ 2枚

しょうが 10g

酢 40cc

砂糖 大2

塩 小1/2

作り方

①おからを10分位水にさらし、

ザルにキッチンペーパーなど

をしいて水切りしておく。

②干しいたけは戻して、薄切

りにする。

③人参、しょうが、きゅうりは

千切りにし、軽く塩をして水

気をきっておく。

④①と②を調味料を加えて煮る。

⑤④が冷めてから③を加える。

