

# おからの磯べあげ

●特産品●

にんじん・しいたけ・ねぎ・ぎんなん・山いも・かんぴょう

●出品者●

小山市 大出 君江さん・大出 ハマさん

お薦めのことば

昔ながらのおふくろの味を、おつまみ風にアレンジしました。



# おからの磯べあげ

## 材 料 (4人分)

- |        |                   |       |                   |
|--------|-------------------|-------|-------------------|
| ●おから   | 240g              | ●サラダ油 | 大さじ1              |
| ●かんぴょう | 4g                | ●ねぎ   | 60g               |
| ●にんじん  | 60g               | ●ぎんなん | 16個               |
| ●しいたけ  | 20g               | ●山いも  | 160g              |
| ●しらたき  | 60g               | ●片栗粉  | 大さじ $\frac{1}{2}$ |
| ●さつまあげ | 60g               | ●のり   | 2枚                |
| ●塩     | 小さじ1              | ●揚げ油  |                   |
| ●砂糖    | 大さじ1              |       |                   |
| ●酒     | 大さじ $\frac{2}{3}$ |       |                   |
| ●水     | 150cc             |       |                   |

## 一人分の栄養価

- エネルギー…………… 262 kcal
- たんぱく質…………… 6.6 g
- 脂 質……………16.2 g
- カルシウム…………… 106 mg
- 鉄 …………… 1.6 mg
- 塩 分…………… 1.9 g

## 献立のヒント

- 豚肉と大根の煮物
- 青菜のおひたし

## 一口アドバイス

- のりは、ゆとりをもって巻きつけると揚げた時のはがれにくくなります。お好みで天つゆや酢じょうゆなどをつけて食べてください。

## 作り方

①おからは手でほぐしておく。かんぴょうは塩でもんでから水洗いし、水につけてもどす。

②しいたけ、にんじん、ねぎ、しらたき、さつま揚げ、かんぴょうは全部みじん切りにする。

③鍋にサラダ油少々を入れ、弱火でしいたけ、にんじんを炒め、おから、しらたき、さつま揚げを入れて炒める。

④塩、砂糖、酒、水を入れて10分位むし煮する。

⑤材料がやわらかくなったら火をとめ、ねぎ、ぎんなんを入れる。

⑥すった山いもと片栗粉を入れて全体がまとまるように混ぜる。

⑦卵位の大きさに丸めてのりをまいて油で揚げる。