

保健委員が健康に役立つレシピを紹介 みつけ食育れしび

毎月 19 日（食育の日）に発行しているみつけ食育れしびは健康情報も満載！
市内 15 か所に設置しているチラシや市ホームページでもご覧いただけます→



おからのカレー炒め

調理：北谷南部地区保健委員



(←) 見附のイメージキャラクター「ミッケ」



POINT!

- ・カレーの香り、かつお節のうま味が効いていて、塩分控えめでもおいしい！
- ・辛さが苦手な人は、カレー粉量を調節すると◎。

【1食分の栄養価】 エネルギー 97kcal
食塩相当量 0.9g

■材料（4人分）

- ・生おから…140g
 - ・ベーコンスライス(1cm幅)…30g
 - ・玉ねぎ(5mmの薄切り)…1/2 個(100g)
 - ・人参(千切り)…1/2 本(60g)
 - ・いんげん(斜め切り)…4本
 - ・オリーブオイル…小さじ2
 - ・カレー粉…小さじ1
 - ・かつお節…4g
 - ・黒コショウ…お好みで
- A {
- ・水…200cc
 - ・しょう油…大さじ1
 - ・みりん…小さじ2

■作り方（約 20 分）

- ①生おからは耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ（500w3分）で加熱し、カレー粉を加えムラがないように全体を混ぜる。Aを合わせておく。
- ②フライパンにオリーブオイルとベーコンを入れてさっと炒め、玉ねぎ、人参、いんげんを入れて炒め、①を加え混ぜ合わせる。
- ③Aを加えて炒め合わせ、かつお節を混ぜる。器に盛りつけてお好みで黒コショウをふる。