



秋 とり入れの頃  
おから入りつくね

おすすめサブメニュー

♡ ごぼうのサウタ

♡ えのまじりかみのみぞけ



👉 しょうが

独特の香りと苦みがあります。  
香辛料や薬として古くから使われて  
います。体を温めて 冷え症改善  
や風邪の初期に効果があります。  
肉や魚の臭みを消す効果もあ  
ります。

### 1. 材料 (つくりやすい分量)

### 2. 下準備

おから 100g  
とりひき 100g  
ごぼう 1/2本  
しょうが 適量  
ごま油 大さじ1

めんどうだっけ  
ローラーでうすく  
そぐようにして  
皮はタワシで洗ってササがきにする。  
すりおろす (多めの方が味がしまる)

卵 1/2コ  
A 酒 小さじ1  
しょうゆ 小さじ1  
B みりん 大さじ2  
しょうゆ 大さじ1



「おからの煮物のリメイクとしても  
使えます。その時はA、Bの  
しょうゆは ひと目!  
さめるとおからのパサパサ感が  
いなくなるので温かいうちに

### 3. つくり方

- ① とりひき、おから、ごぼう、しょうがを合わせてよくませねぼりを出す。Aを加えてさらによくませる。
- ② ①を食べやすい大きさにして形をととのえ、ごま油を熱したフライパンで中火で焼く。
- ③ ②の表面に焼き色がついたらフタをして弱火で4.5分むし焼きにする。Bをからめる。