



田植えの頃

うの花(おから)煮



## うの花(おから)

豆腐を作る時に出る「しほり」がおいしいです。  
「しほり」がおいしいと侮ることばかり。  
女性にうれしい栄養たっぷりです。  
大豆のいいところりです。女子力↑

「X=2-のタイトル長〜でもOKなら  
「だって!大好き♡うの花」としたかった  
くらい

### 1. 材料(つくりやすい分量)

うの花(おから)

175g ←

### 2. 下準備

のこりはポテトサラダに

1袋 350g入りの半分。100円位です。

人参

小1本

3センチ位のせり切り

干しいたけ

2枚

ぬるま湯で戻し、足をとってせり切り

アサリのパウチ入り

1袋 ←

缶詰でもOK (汁も使う)

ねぎ

1/3本

小口切り

サラダ油

大さじ1

だし汁

250cc

しいたけのだし汁 + アサリの汁 + 水で

④ (しょうゆ  
みりん)

大さじ1と1/2  
大さじ1

### 3. つくり方

① 鍋にサラダ油を熱し、人参と干しいたけを中火で炒める。

② ①に④とアサリの実を入れ具がやわらかくなるまで弱火で煮る。

③ ②にうの花を入れて煮る(うの花が汁気を吸う)

④ 仕上げにねぎを入れて軽く火を通す。

♪ アサリの代わりにちくわ・さつまあげ・とりひき肉にしても美味しい♡

ゴボウ・しめじ・ヒジキとも合うので「うちの味」にしてみても

多めに出来ても美味しくしたじゃが芋とコロッケにした)、ハンバーグの具に  
加えてもOK。おいしいうえにカロリーOFF♡

・うの花、は きのままポテトサラダに加えると マヨネーズが少なめでもふしかり  
仕上げがります。これもカロリーOFF♡