

おからふりかけ

【献立例】ごはん、おからふりかけ、鶏肉とコーンの揚げ煮、みそ汁



材料(約10食分)

じゃこ	15g
酒	大さじ1/2 (7g)
生おから	35g
乾燥芽ひじき	大さじ1.5 (5g)
三温糖 (さとう)	大さじ1 (9g)
しょうゆ	小さじ2 (12g)
みりん	小さじ1 (6g)
粉かつお	小さじ2 (4g)
白すりごま	大さじ1弱 (7g)
青のり	大さじ1/2 (1.3g)

<作り方>

- 乾燥芽ひじきは水で戻し、水気を切っておく。
- じゃこは酒をふり、からいりする。
- 生おからはパラパラになるまでからいりし、1、調味料を加えて水分を飛ばし、一旦取り出す。
＊焦げないようにしっかり混ぜましょう。
＊市販のソフトふりかけくらいのややしつとりした仕上がりが目安です。
- 粉かつお、白すりごまをからいりし、2、3、青のりを加えて混ぜ合わせる。



- 乾燥おからパウダーを使用する際は、その製品の使用法（戻す際の水分量など）をよく読んでお使いください。
- 冷めたら清潔な密閉容器に入れ、冷蔵庫で保管し、3日を目安に食べ切るようにしてください。