

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>

1. 乾燥芽ひじきは水で戻し、水気を切っておく。
2. じゃこは酒をふり、からいりする。
3. 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っとりした仕上がりが目安です。
4. 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。