

## おから炒り

### ★材料★

おから	100g
人参（千切り）	5cm
ウィンナー（小口切り）	3本
えのき（長さ半分）	1/3束
ブロッコリー	少し
コンソメ（顆粒）	小さじ1
薄口醤油	小さじ1
サラダオイル	小さじ1
水	150cc

### 《作り方》

- ①おからは鍋に入れ、弱火でから炒りする。  
（全体がぱらりとなるまで）
- ②別鍋にウィンナー、人参、えのきを入れ、サラダオイルを加えて点火し、中火で炒める。
- ③しんなりしたら、水1カップと薄口醤油を加え、コンソメを振り入れ、①のおからを入れ混ぜる。
- ④小さく切ったブロッコリーを入れ、余熱で火を通し、全体を混ぜて出来上がり。