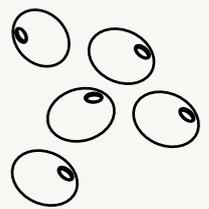


ほんのり春味、季節のお惣菜づくり

あっさりだしおから



Okara-dashi-osouzai



春 献立

撮影料理 スタイリング / kunie ochi
構成 / naoki onishi

材料（4人分）

乾燥おから	20g
水	120ml
ねぎ	20g
フキノトウ	25g
サラダ油	大さじ3
だし漬の素	大さじ1/2（約8g）
みりん	大さじ1

作り方

- ① ボールに乾燥おからを入れ、水を加えてよく混ぜる。
ねぎは小口切り、ふきのとうは粗みじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を入れて熱し、ねぎとフキノトウを加え、油がよくなじむように1、2分炒める。
- ③ 小さな器に、だし漬の素と水大さじ2（分量外）を入れてよく溶かし、みりんも加えておく。
- ④ フライパンの火を少し弱め、水で戻したおからと③を加えてほどよく水分がなくなるまで炒め合わせる。