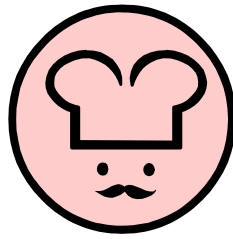


# 男の料理教室オススメレシピ紹介



平成22年10月23日（土）実施

塩味のおから炒り		
《材料》	《2人分》	《作り方》
おから	50g	① にんじんは皮をむき、拍子木切りにする。 しいたけは軸を除き、薄切りにする。青ねぎは4cm長さに切る。 ② 中華鍋かフライパンにごま油を熱し、にんじん、しいたけを入れて、しんなりするまで炒め、すりごまを加える。 ③ だし汁を加えて、沸騰させる。 ④ 硬さを調節しながら、おからを加える。 ⑤ 全体に味がなじんでおからが適度にしとりしたら火を止める。
にんじん	2cm	
しいたけ	1個	
青ねぎ	1本	
ごま油	大さじ1	
だし汁	50cc	
塩	小さじ1/2	
すり白ごま	適量	