

和食献立 (おからを使った献立)

献立名 麦ごはん・牛乳・焼き魚・卵の花の炒り煮・みそ汁

料理名	材料名	分量	作り方	
麦ごはん	精白米 大麦(米粒麦)	70g 7g		
牛乳	牛乳	206g		
焼き魚	ほっけ 塩	60g 0.6g	ほっけに塩をふって焼く。	
卵の花の炒り煮	おから 油あげ 焼きちくわ にんじん ごぼう 葉ねぎ 干しいたけ 三温糖 薄口しょうゆ ごま油 だしかつお 酒 水	18g 8g 10g 10g 10g 10g 1.2g 3g 3g 2g 2.5g 1g 30g	干しいたけはぬるま湯で戻してせん切りにする。 油あげは3つに切り7mmの短冊切り、ちくわは縦半分に切り、厚さ5mmの半月切り、にんじんはせん切りごぼうはささがき、ねぎは小口切りにする。 だしかつおでだしをとる。 おからと、ねぎ以外の材料をごま油で炒める。 と調味料を入れて煮る。 ねぎを加えて煮詰める。	
みそ汁	だいこん えのきたけ 油あげ 葉ねぎ 乾燥わかめ みそ だしかつお 水	25g 10g 8g 5g 0.3g 9g 2g 150g	だいこんは3cmぐらいの拍子木切り、えのきたけは根の部分を切り半分に切り、ねぎは小口切りにする。 油あげは短冊切りにする。 わかめを水で戻しておく。 だしかつおと水でだしをとり、だいこん、油あげを入れて煮る。 やわらかくなったら、えのきたけ、みそ、わかめを入れて、ねぎを加えてひと煮立ちさせる。	
エネルギー	639 kcal	亜鉛	2.0 mg	
蛋白質	30.2 g	ビタミンA	293 μgRE	
脂質	20.0 g	ビタミンB1	0.29 mg	
脂質	28.0 %	ビタミンB2	0.50 mg	
カルシウム	349 mg	ビタミンC	11 mg	
マグネシウム	117 mg	食物繊維	6.7 g	
鉄	3.0 mg	食塩相当量	2.4 g	

豆腐を作る時に出来る豆乳の絞りかすがおからです。おからには、食物繊維が多く含まれ、便通を整えたり、体内の有害物質を取り込み、排泄を促したりします。