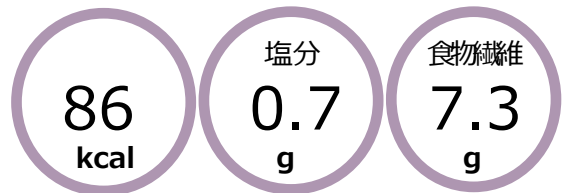


# 洋風卵の花

食物繊維が豊富なおからを使い、コンソメで洋風に仕上げました。コーンなどの野菜を入れると噛む回数が増え、野菜の食感も楽しめます。お好みでマヨネーズを加えてポテトサラダ風にしてもおいしいです。



## ひとり分あたりの 栄養価



たんぱく質 4.4g 脂質 4.1g 炭水化物 12.0g

## ●材料 (2人分)

・おから (生)	100g	・コンソメ (顆粒)	小さじ 1
・玉ねぎ	1/6 個(30g)	・水	150mL
・ブロッコリー (冷凍)	30g	・塩	少々
・コーン (冷凍)	大さじ 2 (24g)	・黒こしょう	少々
・油	小さじ 1		

## ●作り方

- ① 玉ねぎは皮や根元を取り除いてみじん切りにします。ブロッコリーは食べやすい大きさに刻みます。
- ② フライパンに油と玉ねぎを入れて火にかけ、玉ねぎが半透明になるまで弱火で炒めます。
- ③ ②におから、ブロッコリー、コーン、コンソメ、水を入れて、汁気がなくなるまで炒り煮します。
- ④ 塩・こしょうで味をととのえたら、できあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。