

キムチ入りおから

燕市食生活改善推進委員協議会

燕市食育推進計画より

「ご飯を主食とした日本型食生活の普及啓発」

～おからを使った簡単メニューです～

●材料（6人分）

白菜キムチ…200g

豚バラ肉…150g

おから…180g

万能ねぎ…7～8本

調味料A（醤油…大さじ2、牛乳+キムチの汁…150cc、砂糖…大さじ1/2）

ごま油…大さじ2.5



●作り方

- ① キムチ、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②おからは皿に広げ、ラップをしないで1分半～2分電子レンジにかける。
- ③万能ねぎは小口切りにする。
- ④鍋にごま油を熱し、豚肉、キムチを炒める。
- ⑤ ④におからと調味料Aを入れ、さらに炒める。
- ⑥味をみてよければ万能ねぎを加える。



広報つばめ、知っていれば得した気分になれる「知っ得つばめ」のコーナーに掲載している「作ってみませんか」のコーナーでは、燕市食生活改善推進委員のみなさんによる健康レシピを掲載し、市民のみなさんへの健康食の普及を図っています。