

100kcal **マイサイズ****アレンジレシピ****親子おから****1人前 285kcal**たんぱく質: 19.3g
食塩相当量: 1.9g

調理例

**材料**

たんぱく質を摂りたい方のそぼろ親子丼	1箱
にんじん	30g
万能ねぎ	30g
しいたけ	50g
おから	100g

作り方

- ① にんじんは2mm厚さの1cm角切り、しいたけは1cmの角切り、万能ねぎは1cm幅に切る。
- ② ボウルにたんぱく質を摂りたい方のそぼろ親子丼を入れ、にんじん、しいたけ、万能ねぎの順に入れてラップをふわりとかぶせ、レンジ加熱(目安:3分)する。
- ③ 全体をよく混ぜた後、ほぐしたおからを入れてよく混ぜ、水分を均等に吸わせる。
- ④ 再度ラップをふわりとかぶせてレンジ加熱(目安:2分~2分30秒)加熱し、よく混ぜて器に盛る。



おからを使うことでたんぱく質、食物繊維、カルシウムなどを手軽にとれる1品です。

※調理時間は電子レンジ500Wの場合。