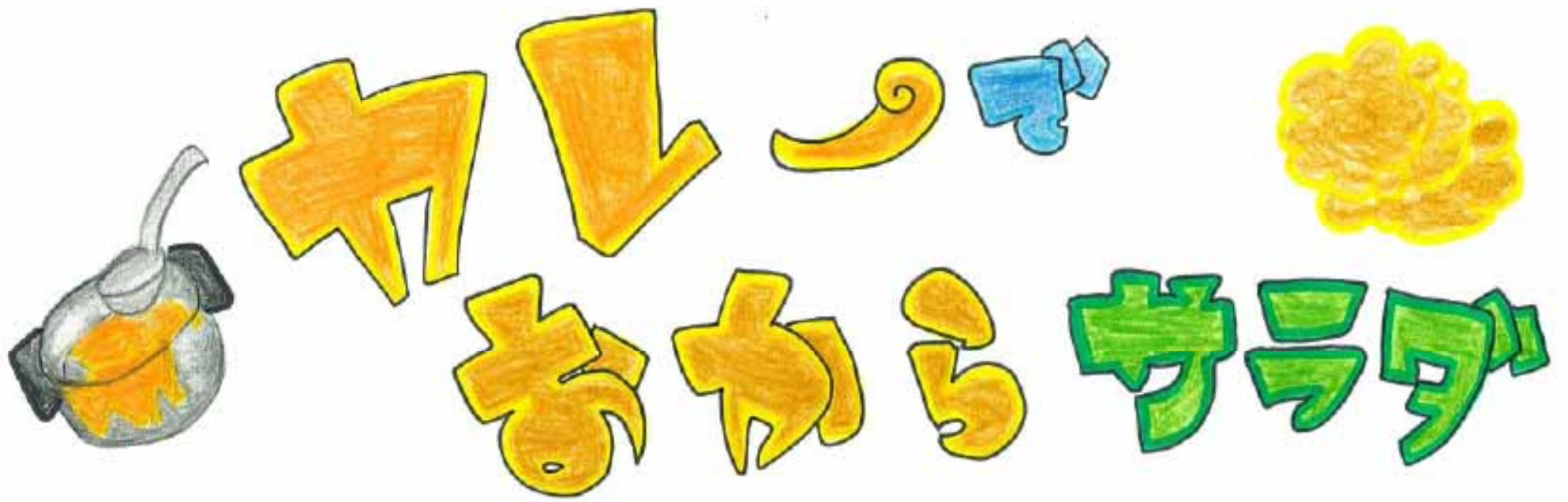


カレーからオオカラ



◎材料 (2人分)

- ・ 生おから …… 150g
- ・ カレー …… 200g
(前日の残りでもok)
- ・ ねぎ …… 3g
(お好みで)



◎作り方

- 1 カレーの中におからを入れて全体になじむまで混ぜる。
- 2 フライパンを加熱し、温まったら①を入れ、炒める。
- 3 火が通ったら、器に盛る。
(お好みでねぎを上から散らす。)

- ・ “おから”は豆腐の栄養に加え食物繊維・カルシウムカリウム・鉄を含み、かつエネルギーは低いヘルシーな食べ物です。
- ・ 残ったカレーと一緒に使うので、油は使いません。

◎Point

栄養価 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
201 kcal	7.9g	10.0g	1.3g

名古屋市上下水道局
名古屋文理大学短期大学部
名古屋文理栄養士専門学校
栄養実態研究サークル