



若者に人気 ミルク DE おから煮

● 柴田万里子 (65歳) 愛知県岡崎市



材料 (4人分)

・人参	5cm (約80g)
・筍 (茹で)	120g
・エノキ茸	1袋
・水	150ml
・鶏ひき肉	100g
・酒	大さじ2
・顆粒コンソメ	小さじ2
・塩	小さじ2/3
・胡椒	少々
・おから	300g
・牛乳	400ml
・ホールコーン缶	50g
・枝豆	60g
・バター	大さじ2 (30g)

作り方

- 1 人参は細い千切り、筍は粗めの千切り、エノキ茸は2cmの長さに切る。
- 2 鍋に分量の水を入れ、
鶏ひき肉・筍・酒・顆粒コンソメを入れ、水気が少なくなるまで煮て、塩・胡椒を入れる。
- 3 ②に、おから・牛乳・人参・エノキ茸を入れて煮る。
水分が少なくなって来たらホールコーン・茹でてさやかに外した枝豆を入れて水分が無くなるまで焦がさないように煮る。
- 4 水分が無くなったら火を止め、バターを入れて混ぜながら溶かし込む。

※写真には青味を添えた。

★寸評

おからとミルクの相性が良く、筍やエノキ茸の歯ごたえも感じ、美味しく仕上がった点が評価されました。

ポイント
アドバイス

顆粒コンソメを少し減らし、塩分を補うと良いでしょう。