



大豆イソフラボンが豊富なおからを使ったうの花。

白滝とササミが入ることでおからのパサパサ感も少なく、簡単で美味しく、アレンジがしやすいレシピにしました。



【ポイント】

- ・しらたきを加えることでパサパサ感が少なくなり、おからのパサパサ感が苦手な方は多めに入れると良いです。(しらたきは細かくきった方が絡みやすくなります)
- ・ササミを加えているため、良質なタンパク質も多く摂取でき、普通のうの花より食べごたえがあって美味しくなります。
- ・おからやしらたきの水分をよく飛ばすことで、出汁がより染み込みやすくなります。
- ・仕上げの長ネギとごま油は予熱で合わせることで、風味が飛びにくくなり、うの花に馴染みます。

分量	食材	備考
300g	おから	一般的なスーパーで市販されているもの。 ※パウダータイプの場合は水分を多めに
30g	にんじん	3cmほどの細い短冊切りにしておく。
160g	白滝(しらたき)	湯通しした後、細かく切っておく。
250g	ササミ	酒蒸ししてほくしておく
50g	ほうれん草	下茹でして3cm幅に切っておく。
15g	長ネギ	長ネギはみじん切りにしておく。
少々	ごま油	仕上げの風味用

30cc	炒め用油	ごま油、もしくはサラダ油
------	------	--------------

A.調味料 ※Aの材料は先に混ぜておく

500~600cc	A だし汁	液体のだしの素(または顆粒昆布出汁10g、顆粒カツオ出汁5g)に水を加える。
30cc	A しょうゆ	濃い口が好きな人は醤油、または出汁を濃くします。 ※作り方4.の時に調整もできます。
30cc	A 料理酒	
30cc	A みりん	本みりんを使用。みりん風の場合は砂糖を5gから10gにする。
5g	A 砂糖	



1.下準備をする。
【ササミ】大きじ2杯(30cc)の料理酒で酒蒸ししておく。
(レンジでチンしてもok) ササミは熱が入るとほくしやすいので、ほくしたら蒸し残った汁と絡めておく。ささみは酒蒸しにしてほくしておく。



【ほうれん草】塩を加えた鍋でお湯を沸かし、下茹でしておく。使用する分は3cm幅で切っておく。
(残った分はラップをして冷蔵後や冷凍庫で保存できます。)



【にんじん】皮をむき、3cmほどの長さで細い短冊切りにしておく。



【しらたき】沸騰したお湯にいれて、数十秒ほど軽く下茹でしておく。
ザルでお湯を切り、キッチンペーパーや包丁で細かく切る。



2.油をしいたフライパンでしらたき、にんじんを入れる。

しらたきの水分を飛ばしながら人参を蒸し焼きにする。



2.油をしいたフライパンでしらたき、にんじんを入れる。

しらたきの水分を飛ばしながら人参を蒸し焼きにする。



3.にんじんに熱が入りきる前におからを加え、さらに炒めておからの水分を飛ばしていく。



4.おからがパサパサになったら、Aの調味料を加えて炒めながら煮ていく。



5.水分がなくなってくるとおからがしっとりして、味がしみてくるので味見をする。

濃い口が好きな人はこの時点で味を追加して、ササミとほうれん草を加える。



6.仕上げに火を止めてからごま油と長ネギ、ほうれん草を加えて、予熱で混ぜあわせませす。



7.器に盛りつけたら完成です。
うの花は出来立ての温かい状態でも美味しく、冷やしてからでも食べれますので、まとめて作って冷蔵保存しておくこともできます。

※冷蔵保存する際は3~4日を目安にお早めにお召し上がりください。