

副食

菜の花のおから和え

[1人分] エネルギー：37kcal 塩分：2g



材料 [2人分]

- 菜の花：1/2束
- おから（生）：20g
- 塩：少々
- ターメリック：少々

【A】

- はちみつ：小さじ1
- 玄米酢：小さじ1
- 塩：小さじ1/2

作り方

1

菜の花は、塩を加えた湯でゆでて、水気を切って食べやすい長さに切ります。

2

フライパンにターメリックとおからを入れて火にかけ、おからがパラパラになるまで炒めます。

3

【A】を混ぜ合わせて、菜の花とおからを和えます。