

東城
支部

おからのふりかけ

材 料

・大葉	30枚	・桜えび	30g
・おから	300g	・塩	20g
・梅干し	5個	・だしの素	少々
・切りごま	20g		

作 り 方

- ①大葉を茹でてみじん切りにする。電子レンジに1分かけ、水分をとばす。
- ②おからは電子レンジで2分、水分をとばす。
- ③鍋に、細かく刻んだ梅干しと桜えび、切りごまをから炒りする。大葉を加えてカラカラになるまで炒る。
- ④③におからを入れる。塩とだしの素で味をつけて炒る。
- ⑤いったん火からおろして冷ます。あら熱が取れたらもう4～5分ほど炒る。

