

あらた君の おから

雪花菜れしび NO.1



1-うの花サラダ

材料: きゅうり・にんじん・ツナ缶
マヨネーズ・岩塩適量

作り方: ① きゅうりをスライスして岩塩をふる。
しんぼりしてきたら余分な水分を
すてる。

イメージは
ポテトサラダ

② ツナ缶・にんじん・マヨネーズを
入れ好みの塩加減にします。

③ 整ったら、おからを好みのやわらかさ
になるまで少じつ入れます。

④ 器に盛りつけて、アヒスなど
添えて出来上がりです。

もったいないから...

あらた家のおからは冷凍できます。

1ヵ月以内に使う下さいね!

2 厚焼き卵を作るとき
おからをよく混ぜて
から焼くとキッシュ風
になります。



3 お味噌汁にパラパラと
ふりかけると食物繊維が
たくさん摂れてヘルシーね

下野豆富 あらた家

〒329-0413

栃木県下野市駅東1-10-19

tel 0285-44-1028
(とうふめ)

URL <http://arataya.com>

煮物をした後の煮汁は、うま味がいらびいです。
もう一度、残り野菜などをみじん切りにして
一緒に煮て味を整えます。

この味が好き! となったら「おから」を少じつ
入れながら、いため煮をして、好みのやわらかさ
まで「おから」を入れて出来上がりです。

使用する油揚げは
あらた家のなまね揚げ
にすると、とてもおい
しく仕上がります。

* 压榨絞りなたね油
使用です

湯通ししておくで大丈夫!

ひじき煮や切り干し大根煮を
つくった時は必ずもう一品
『うの花煮』が出来ますね。

これなら うの花煮が
苦手な人も美味しくかも

おから料理を上手に仕上げるポイントは
好みの味になったら「おから」を入れて下さい。