

# 7月の人気レシピ



## おからナゲット

### ☆材料（1人分）

|      |     |      |      |
|------|-----|------|------|
| おから  | 15g | 長芋   | 5g   |
| 絹豆腐  | 10g | にんにく | 適量   |
| 鶏ミンチ | 15g | コンソメ | 0.4g |
| 片栗粉  | 2g  | 揚げ油  | 適量   |



### ☆作り方

- ① 長芋とにんにくはすりおろしておく。
- ② ボウルに揚げ油以外の材料をすべて入れてよく混ぜる。
- ③ 丸めて油で揚げる。

## なすの肉みそうどん

### ☆材料（1人分）

|       |      |      |      |
|-------|------|------|------|
| ゆでうどん | 1/2玉 | 油    | 1cc  |
| なす    | 15g  | みそ   | 1.5g |
| 豚ミンチ  | 15g  | コンソメ | 0.2g |
| にんにく  | 適量   | 砂糖   | 0.8g |
| 玉ねぎ   | 10g  | 薄口醤油 | 1cc  |
| 人参    | 5g   | 片栗粉  | 1g   |



### ☆作り方

- ① なすは1cm角に切り、水にさらしておく。玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。にんにくはすりおろしておく。
- ② フライパンに油を熱し、にんにく、豚ミンチを炒める。色が変わったら玉ねぎ、人参、なすも加えて炒める。
- ③ ②にみそ、コンソメ、砂糖、薄口醤油を入れて味付けをする。水溶き片栗粉を入れて、少しとろみをつける。
- ④ ゆでて冷やしたうどんに③をのせる。