

11月のレシピ

【副菜】野菜50g

こんにゃくきんぴら

【1人分栄養価】 エネルギー60kcal
たんぱく質0.9g 食塩相当量 0.7g



材料【4人分】

こんにゃく	1枚 (300g)	酒	大さじ1 (15g)
にんじん	200g (1本)	醤油	大さじ1 (18g)
ごま油	小さじ2 (8g)	みりん	大さじ1 (18g)
		ごま	小さじ1 (2g)

【作り方】

①こんにゃくと人参は5mm幅の細切りにする。



②熱したフライパンでこんにゃくを乾煎りし、音が静かになるまで炒める。



③人参とごま油を入れ、しんなりしてきたら、酒、醤油、みりんを入れ、汁気が無くなるまで炒める。火を消し、冷まして味をなじませる。



④器に盛り、ごまをふる。



町内でも生産されているこんにゃくいも。昔、黒いつぶつぶはこんにゃくいもの皮でしたが、現在は海藻粉末が使われています。