



こんにゃくの甘辛煮

栄養士コメント

こんにゃくは噛み応えがあり、低カロリーで腹持ちもよい食材です。パクパク食べても罪悪感の少ない一品です。

作り方

①こんにゃくの臭みが気になる場合は、沸騰したお湯でサッと湯がいておく。その後フライパンでキュキュッと音がしてくるまで水分を飛ばすように炒める。

②①に合わせ調味料(醤油、みりん、砂糖、水、少量のごま油)と輪切り唐辛子を入れて熱し、汁気がなくなるまで、煮詰める。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	25 kcal
2. たんぱく質	0.3 g
3. 総脂質	0.0 g
4. 炭水化物	5.5 g
5. カルシウム	23 mg
6. リン	8 mg
7. 鉄	0.3 mg
8. マグネシウム	3 mg
9. ビタミンA	0 μg
10. ビタミンE α	0.0 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.00 mg
13. ビタミンB2	0.01 mg
14. ビタミンC	0 mg
15. 食物繊維	1.1 g
16. 食塩	0.4 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. こんにゃく(板)	50 g
今回は玉こんにゃくを使用	
2. 赤唐辛子	適宜
輪切りの物を使用	
<合わせ調味料>	
3. 水	1 大サジ
4. だししょうゆ	1 小サジ
5. みりん	1 小サジ
6. 上白糖	1/2 小サジ
7. ごま油	適宜

