



# ピリ辛きのこにゃく

## 栄養士コメント

低カロリーなこんにゃくときのこを使用しています。こんにゃくはしっかり炒めて水分を抜いてから味付けすることで浸みやすくなります。お好みでアクセントに一味唐辛子を加えてください。

## 作り方

- ①：こんにゃくは短冊切りにして、熱湯でさっと茹でておく。
- ②：しめじは石づきを落として子房に分ける。
- ③：フライパンにごま油をひいて中火で熱し、こんにゃく、しめじの順で炒める。途中で一味唐辛子、めんつゆ、みりんを加え、汁気がなくなるまで炒める。火を止めてから白ごまを振って完成。



## 成分値 (1人分)

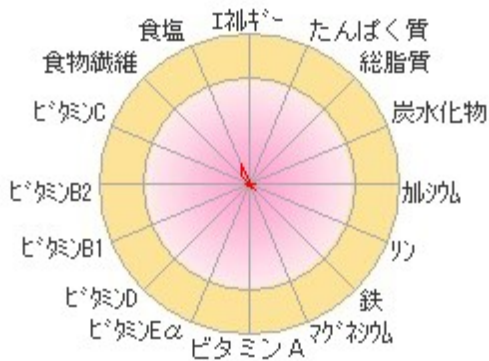
摂取値 単位

1. エネルギー	19 kcal
2. たんぱく質	0.8 g
3. 総脂質	0.1 g
4. 炭水化物	4.4 g
5. カルシウム	28 mg
6. リン	25 mg
7. 鉄	0.4 mg
8. マグネシウム	4 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	0.1 μg
12. ビタミンB1	0.03 mg
13. ビタミンB2	0.03 mg
14. ビタミンC	0 mg
15. 食物繊維	2.0 g
16. 食塩	0.3 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. こんにゃく(板)	1/4	丁
2. しめじ(ぶなしめじ)	20	g
3. めんつゆ(二倍)	1	小サジ
4. みりん	1/2	小サジ
5. 一味唐辛子		少々
6. 白ごま		少々
7. ごま油		少々



(黄色 範囲内です)