

こんにゃくのピリ辛煮



栄養価 ■エネルギー24kcal ■たんぱく質 1.1g ■脂質 0.1g ■塩分 1.7g

材料(4人分)

- こんにゃく 2枚
- 長ねぎ 1/2本
- しょうが 1かけ
- 豆板醤 小さじ1杯

<煮汁の材料>

- だし汁 1カップと半分
- 砂糖 大さじ1杯
- しょう油 大さじ2杯

献立のヒント

ハムエッグ(ほうれん草添え)、
こんにゃくのピリ辛煮、味噌汁
ご飯、果物

作り方

- ① こんにゃくは、食べやすい大きさに切り、お湯をかけます。
- ② 長ねぎはみじん切り、生姜は皮をむいてみじん切りにします。
- ③ 鍋に、煮汁の材料と長ねぎ、生姜を入れて強火にかけます。
- ④ ③にこんにゃくを加え、再び煮立ったら弱火にし、豆板醤を加え、混ぜながら汁がなくなるまで煮て、出来上がりです。

