

炒りこんにゃく辛子マヨあえ



上手に摂ろう
～ 脂質と塩分 ～

1人分の栄養成分の目安

■エネルギー89kcal ■たんぱく質0.8g ■脂質8.3g ■食塩相当量1.0g

材料（4人分）

- ・こんにゃく（白） 300g
- ・酒、薄口しょう油 各小さじ3杯
- ・マヨネーズ 大さじ3杯
- ・練りからし 小さじ1杯と1/2杯
- ・万能ねぎ 少々

献立のヒント

ごはん、豚肉の野菜巻き、炒りこんにゃく辛子マヨ和え、水菜とわかめの和風サラダ

作り方

- ① こんにゃくはさっと下ゆでして薄切りにします。
- ② マヨネーズと練りからしは合わせておきます。
- ③ ①のこんにゃくを鍋に入れて、から炒りし、酒、薄口しょう油を加えて味をなじませます。さらに、②を加えてさっと炒め、味をなじませます。
- ④ ③を器に盛り、小口切りにした万能ねぎを散らして出来上がりです。

プラス一品するときに、油を使わず簡単に炒めて作ることができます。

