

こんにゃくの ピリ辛炒め

まいたけのうま味と
唐辛子の辛味で、
ごはんが進む一品です



※上記の写真は1人前になります

コツ・ポイント

こんにゃくをよく炒めることがおいしく作るポイントです。あく抜き済みこんにゃくを使用すれば、下ごしらえの手間が省けて時短になります。

1



こんにゃくは、スプーンで一口大にちぎる。まいたけは、食べやすい大きさに分ける。唐辛子は、半分に切り種をとる。

2



フライパンに油を入れ強火で熱し、こんにゃくを入れよく炒める。こんにゃくに焼き色がついてきたら、唐辛子、まいたけを入れ炒め、まいたけがしんなりしてきたら弱火にし、Aを入れさっと炒める。

3



(2)を器にもり、お好みで小口切りに切ったこねぎ(万能ネギ)をのせる。

材料 (2人分)

こんにゃく(あく抜き済み)・小1袋(130g)
まいたけ…………… 1パック(100g)
油…………… 小さじ1
唐辛子…………… 1本

A)
しょうゆ…………… 小さじ2
砂糖…………… 小さじ1
みりん…………… 小さじ1
酒…………… 大さじ1

こねぎ(万能ネギ)(お好みで) …… 少々

栄養計算(1人分)

エネルギー…………… 61kcal
たんぱく質…………… 1.2g
脂質…………… 2.1g

炭水化物…………… 2.8g
食塩相当量…………… 0.9g

レシピ監修:川島 美由紀 先生