

No.10

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



2



3



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。

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。

(2)を器に盛り、好みで小口切りに切ったこねぎ(万能ねぎ)をのせる。

材料 (2人分)

こんにゃく(あく抜き済み) · 小1袋(130g)	A)	しょうゆ	小さじ2
まいたけ 1パック(100g)		砂糖	小さじ1
油 小さじ1		みりん	小さじ1
唐辛子 1本		酒	大さじ1

こねぎ(万能ねぎ)(好みで) 少々

栄養計算(1人分)

エネルギー 61kcal	炭水化物 2.8g
たんぱく質 1.2g	食塩相当量 0.9g
脂質 2.1g	

レシピ監修:川島 美由紀 先生