



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



コスパの良い副菜を作ろう!

こんにゃくとまいたけのきんぴら



| | | |
|-------------|-------|------|
| 一人あたりのエネルギー | 食塩相当量 | 調理時間 |
| 83kcal | 1.3g | 約15分 |

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

こんにゃく……………1/2枚
まいたけ……………1パック
ごま油……………小さじ1
しょうゆ……………大さじ1
みりん……………大さじ1
酒……………大さじ1
砂糖……………小さじ2
炒りごま(白)……………小さじ1/2
輪切り唐辛子……………少々

■作り方

- ①こんにゃくはスプーンでひと口大にちぎり、熱湯で1~2分茹でて灰汁抜きをする
- ②まいたけは食べやすい大きさに手でほぐす
- ③フライパンにごま油と唐辛子を入れて中火で熱し
①を加え、水分がとぶまで炒めたら②を加えてさらに3分程度炒める
- ④③にAを加え、水分が少なくなるまで炒め合わせる
- ⑤④を器に盛り、ごまをふる

cooking memo