

😊 10分のできる野菜料理 ～糸こんにゃくの塩昆布炒め～

※ 低カロリーの糸こんにゃくはダイエットはもちろん、豊富な食物繊維が血糖値やコレステロールの値を改善する働きを持つ優れモノです。生姜を使うと風味も増して少し大人の味に。身体を温める効果や減塩にも役に立ちます。

<材料>

糸こんにゃく・・・50g エノキ茸・・・10g 生姜（千切り）・・・2.5g
塩昆布・・・4.0g みりん・・・小さじ1/4（2.0g）

※ 塩昆布だけの味付けですが美味しく仕上がります。お弁当にもどうぞ・・・💖

※ 材料は1人分です。I補給 -15kcal程度、塩分0.7g程度 食物繊維2.5g

<作り方>

- ① 糸こんにゃくは熱湯で2分ほど茹でアク抜きし、水気を切って食べやすい大きさに切る。フライパンに油をひかずに炒める。
- ② 糸こんにゃくがチリチリしてきたら、えのき茸と千切りにした生姜も加え炒める。
- ③ ②へ塩昆布もほぐすように全体に混ぜながら炒める。
- ④ 仕上げにみりんを加えサッと炒めて完成！



食物繊維が豊富なので、整腸作用もあり、常備菜にも適しています。😊

管理栄養士 本部 志津佳