

神石高原町

こんにゃくの

味噌炒め

みそいた

ちょうりじかん  
調理時間

15分

じんせきこうげんちょうしょくいくすいしん きょうぎかい  
神石高原町食育推進ネットワーク協議会



ひとりぶん  
1人分あたり

にほんじん しょくじせつしゆきじゆん ねんぱん  
(日本人の食事摂取基準2020年版)

|                         |          |                       |        |
|-------------------------|----------|-----------------------|--------|
| エネルギー                   | : 70kcal | たんぱく質 <sup>しつ</sup>   | : 1.0g |
| しつ<br>脂質                | : 4.5g   | たんすいかぶつ<br>炭水化物       | : 7.5g |
| しょくもつせんいそうりょう<br>食物繊維総量 | : 3.5g   | しょくえんそうとうりょう<br>食塩相当量 | : 0.7g |

こうあん ふくやまだいがくせい  
レシピ考案：福山大学生（R6）



# つく かた おいしい作り方

ざいりょう さんにんぶん  
●材料 (3人分)

いた まい  
板こんにゃく ..... 300g(1枚)

あぶら おお  
ごま油 ..... 12g(大さじ1)

あお  
青ねぎ ..... 15g

(A)

みそ おお  
味噌 ..... 18g(大さじ1)

みりん おお  
みりん ..... 18g(大さじ1)

## Point

とくさんひん  
特産品の

みそ あいしょうばつぐん  
こんにゃくと味噌は相性抜群!!

あぶら ふうみ  
ごま油の風味でおいしさUP↑



ひょうめん こうじょう  
1. こんにゃくの表面に、格子状に  
き め い め ぎ  
切り目を入れ、さいの目切りに  
する。



ひ よわ ま  
3. いったん火を弱め、(A)を混ぜあ  
くわ ちゅうび もど  
わせたものを加える。中火に戻し、  
すいぶん いた  
水分がなくなるまでしっかり炒める。



あぶら ひ  
2. フライパンにごま油を引き、1の  
ちゅうび ふん いた  
こんにゃくを中火で5分ほど炒める。



も つ あお ち  
4. おさらに盛り付け、青ねぎを散らす。