

○こんにゃくときのこのソテー（4人分）

～食材料～

こんにゃく	150 g
しめじ	50 g
えのきたけ	50 g
にんじん	20 g
ピーマン	2個
ごま油	小さじ2
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ2
かつお節	小1袋



～作り方～

- ① しめじは小房にわけ，えのきたけは3 cm位の長さに切り，ピーマンとにんじんはせん切りにする。
- ② こんにゃくは縦半分に切ってから薄切りにし，茹でてあくを取り，ざるにあげて水気を切る。
- ③ フライパンに②を入れて水分がなくなるまで炒めて取り出し，ごま油を入れ，①を炒める。
- ④ ③に火が通ったらこんにゃくを加え，めんつゆで調味する。
- ⑤ 器に盛り，好みでかつお節を散らす。

(1人分：エネルギー41Kcal，食塩相当量0.6g)

☆こんにゃくやきのこ類を使用しているため食べ応えがあります。