

○こんにゃくときのこのソテー（4人分）

～食材～

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。