

こんにゃくキンピラ



材料 (2人分)	こんにゃく……………200g	砂糖……………大さじ2
	ニンジン……………1/4本	醤油……………大さじ1・1/3
	白ゴマ……………大さじ1	塩……………小さじ1/3弱
	鷹の爪……………1/2本	サラダ油……………適宜
	黒酒……………大さじ2・1/2	

- 作り方
- ①こんにゃく、ニンジンは食べやすい大きさに切る。鷹の爪は小口切りにする。
 - ②フライパンにサラダ油を熱し、こんにゃくとニンジンを炒める。
 - ③全体に油がまわったら黒酒と砂糖を入れて1分程炒め、醤油、塩を加える。
 - ④③に鷹の爪、白ゴマを加え、汁気がなくなるまで炒め煮する。



こんにゃくにはグルコナンマンという水溶性食物繊維が含まれており、老廃物の排出を促してくれるらしい。簡単に言うと整腸作用があるということ。食べすぎても大丈夫ってこと!?

煮しめ



材料 (2〜3人分)	大根……………1/4本	水……………ひたひた程度
	厚揚げ……………1/2枚	砂糖……………大さじ3・1/2
	こんにゃく……………適宜	醤油……………大さじ1強
	ニンジン……………1/2本	塩……………小さじ1
	ジャガイモ……………2個	
	黒酒……………カップ3/4	

- 作り方
- ①大根、ニンジンは皮をむき、繊維にそって食べやすい大きさに切る。ジャガイモも食べやすい大きさに切る。
 - ②厚揚げは油抜きして三角に、こんにゃくは食べやすい大きさに切る。
 - ③鍋に水、大根、ニンジン、ジャガイモ、厚揚げ、こんにゃくを入れ、火にかけて煮立て、アクをしっかり取る。
 - ④③に黒酒、砂糖を入れ、落とし蓋をして20分程煮たら醤油、塩を加え、味を調べてさらに10分程煮る。

※水かわりに昆布やかつお節のだし汁を使うと、また違った美味しさが味わえます。