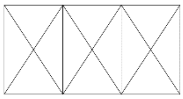
料理名	こんにゃく煮

栄養価(こんにゃく１枚当り)	
エネルギー(kcal)	204
たんぱく質(g)	3.3
脂質(g)	12
カルシウム(mg)	120
マグネシウム(mg)	25
鉄(mg)	1.6
亜鉛(mg)	0.5
レチノール活性当量(μg RAE)	0
ビタミン B1(mg)	0.02
ビタミン B2(mg)	0.05
ビタミン C(mg)	0
食物繊維(g)	5.5
食塩相当量(g)	4.4

材料	分量 (こんにゃく1枚分)
こんにゃく黒	１枚(250g)
赤唐辛子	１本
サラダ油	大さじ1(12g)
削りかつお	1g
醤油	30ml(大さじ2)
砂糖	15g(大さじ2弱)
だし＊	50ml

作り方

①こんにゃくを横に(厚さを)2等分し、縦に3等分し、さらに三角形になるように斜めの十字に切り、24枚にする。



②こんにゃくをゆでて、ざるにあげ、水気を切る。
③赤唐辛子の種をぬいて小口切りにする。
④鍋にサラダ油を熱し、こんにゃくの水分をとばして炒める。
⑤削りかつおを入れ、醤油、砂糖、だしを加えて、汁気がなくなるまで煮る。
⑥赤唐辛子を加えて、鍋を揺り動かしながら炒りあげるように煮る。

＊だし汁
水 500ml を沸かし、かつおぶし5g(1%)を加え、2，3分間弱火で煮た後、ざるでかつおぶしをこす。