

8月 お盆

こんにゃくの味噌炒め

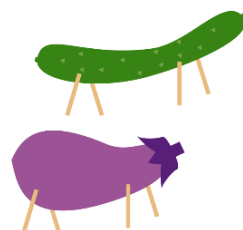


Memo

お湯を注ぐだけの簡単・便利なフリーズドライ味噌汁を用いました。具材が入っているので、旨味もあります。また、味噌も”白・赤・合わせ”と種類が豊富で、色々な味の味噌を楽しんでみるのもお勧めです。

【材料】 4人分

こんにゃく	200g
白ねぎ	50g
ごま油	小さじ 1/2
フリーズドライ味噌汁	1袋
砂糖	小さじ 1
水	50ml
七味唐辛子	少々



【作り方】

- ①こんにゃくに格子の切れ目を入れてサイコロ状に切り、下茹でする。
- ②白ねぎは粗みじん切りにする。
- ③フリーズドライの味噌汁を麺棒で叩く。
- ④フライパンにごま油を熱し、②を炒める。
- ⑤④に①③と砂糖、水（50ml）を加えてさらに炒める。
- ⑥器に盛りつけ、七味唐辛子をかける。

【栄養価】 1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
24kcal	0.6g	0.6g	3.6g	0.4g