



さつまいもときのこ糸こんにゃくのきんぴら

商品イメージ
次週献立は
こちらから



材 料

	2人前	3~4人前
・黒糸こんにゃく	1/2袋(50g)	1袋(100g)
・さつまいも	1/2本	1本
・ぶなしめじ	1/2パック(50g)	1パック(100g)
・刻みねぎ	1袋(10g)	2袋(20g)
A・塩こうじ	1/2パック(20g)	1パック(40g)
【家庭で用意】		
「・しょうゆ	大さじ1	大さじ2
A・砂糖	大さじ1/2	大さじ1
・ごま油	大さじ1	大さじ2

(栄養成分1人前(144g)あたり)(全体を2人分として計算)

【E】169kcal 【蛋】2.3g 【脂】6.5g 【炭】28.0g 【塩】2.3g

※アレルギー物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記してあります。

※エネルギー・栄養成分値は、レンジ記載の分量で調理した場合の目安です(お好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。

※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考にご覧ください。

作り方

レンジ 500W トースター 800W

【コメント】

塩こうじの量はお好みで調整してください。

【下ごしらえ】

お湯を沸かしておきます。Aを混ぜ合わせます。

- 1 沸騰したお湯で黒糸こんにゃくを約1分茹で、ザルにあげます。
- 2 さつまいもは細切りにし、水にさらしてザルにあげます。耐熱皿にのせてラップをし、電子レンジで約2分加熱します。ぶなしめじは石づきを切り落とし、ほぐします。
- 3 フライパンにごま油を入れて熱し、ぶなしめじをしんなりするまで炒めます。
- 4 ①、さつまいも、Aを入れて炒め合わせます。全体に味がなじんだら、器に盛り付けます。刻みねぎをかけたらできあがり。