



ニンニクでコクを加えた糸こんにゃくの味がクセになります。野菜もたっぷり食べられます。



#### 栄養価(1人分)

カロリー	386kcal
食物繊維	6.1g
ビタミンC	10.2mg

#### ○ 材料2人分

糸こんにゃく	180g
ごま油	小さじ1
砂糖	大さじ1
濃口醤油	大さじ2.5
おろしニンニク	少々
白コショウ	少々
大豆もやし	100g
人参	50g
きゅうり	1本(70g)
大根	100g
塩(もみ込み用)	適量
ごはん	2杯分
もみ海苔	各適量
合わせ調味料	塩… 小さじ1/2 砂糖… 小さじ2 ごま油… 大さじ1/2 濃口醤油… 大さじ1 白すりごま… 小さじ2

#### ○ 作り方

1. 大豆もやしは根をとリ、人参、きゅうり、大根を、それぞれ5mm幅のせん切りにし、塩(もみ込み用)を加えてもみ込みます。しんなりしたら洗って水をきります。
2. 蒸し器※で、1のきゅうりは中火で約1分、大豆もやし、人参、大根は約3分蒸し、水をきります。
3. 鍋に湯を沸騰させて糸こんにゃくを約2分中火で茹で、水をきり、食べやすい大きさに切ります。
4. フライパンにごま油を熱し、強火で3の糸こんにゃくを炒め、こんにゃくから泡がたくさん出たら、火を弱火にしておろしニンニク、砂糖を入れて炒めます。3~4回に分けて少しずつ濃口醤油を加えながら炒めて味を含ませ、白コショウを混ぜます。
5. 合わせ調味料を4等分し、2の野菜にそれぞれ混ぜ合わせます。
6. 器にごはん、4の糸こんにゃくと5の野菜を盛りつけ、もみ海苔をちらします。

※ 蒸し器が無い場合は湯を張った深めの鍋に台になるもの(底が平らなザルや皿など)を伏せて置き、その上に蒸したい物を入れた耐熱皿をのせることで代用できます。湯の量は耐熱皿に触れなければ大丈夫です。

#### ○ 食材の使い方・ポイント

糸こんにゃくは味がしみにくいので、しっかり下茹でしてから炒め、濃口醤油は分けて加えるのがコツです。今回は彩りよくするため、野菜を分けて盛りつけましたが、時間がないときには、野菜をすべて混ぜ合わせてから合わせ調味料を混ぜてもよいでしょう。

