



超簡単！スピードレシピ 糸こんにゃくの巣ごもり

糸こんにゃくを茹でて、調味料に漬けておくだけの超簡単な一品です。



○材料2人分

糸こんにゃく	180g
うずら卵	2個
貝割れ大根	少量
合わせ調味料	濃口醤油…大さじ1 みりん…大さじ1 砂糖…小さじ1

栄養価(1人分)

カロリー	58.1kcal
食物繊維	2.7g
ビタミンC	1.4mg

○作り方

1. 鍋に糸こんにゃくとひたひたになるぐらいの水を入れ、よく煮立てて下茹でして水をきり、食べやすい大きさに切ります。
2. 合わせ調味料に1の糸こんにゃくを漬けて、15分以上おきます。
3. 貝割れ大根を2等分に切り、2と混ぜ合わせて器に盛り、真ん中にうずら卵をのせます。

○食材の使い方・ポイント

貝割れ大根の代わりに、きゅうりなどの野菜のせん切りと和えたり、炒めた茄子と合わせてもよいでしょう。

