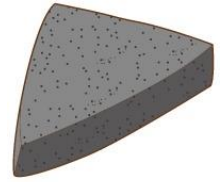


5月29日

こんにゃくの日



1989年に全国こんにゃく協同組合連合会が「こん(5)にゃ(2)く(9)」の語呂合わせから制定。

こんにゃくを使ったレシピ 鶏もも肉とこんにゃくの味噌煮

鶏もも肉とこんにゃくでヘルシーなのにコクのある味噌煮です。
こんにゃくと蒸し挽き割り大豆で食物繊維がたっぷり摂れます。



献立栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	112	亜鉛(mg)	0.8
たんぱく質(g)	7.9	ビタミンA(μgRE)	5
脂質(g)	3.0	ビタミンB1(mg)	0.05
ナトリウム(mg)	508	ビタミンB2(mg)	0.07
カルシウム(mg)	33	ビタミンC(mg)	2
鉄(mg)	0.8	食物繊維(g)	1.6
マグネシウム(mg)	22	食塩相当量(g)	1.3

材料(1人分)

- [蒸し挽き割り大豆\(7g\)](#)
- 鶏もも肉(30g)
- 板こんにゃく(25g)
- 食塩(こんにゃく茹でる用)(適量)
- 白ねぎ(6g)
- ★砂糖(5g)
- ★酒(7g)
- ★みりん(7g)
- ★味噌(6g)
- ★濃口醤油(2g)
- ★水(10g)
- 油(0.5g)

(※青色文字の材料は弊社取扱商品です。)

つくり方

- ① 下準備をする。
 - 板こんにゃくは切れ込みを入れて食べやすい大きさに切り、鍋に水と塩とこんにゃくを入れて沸騰させ、5分茹でてアク抜きする。
 - 鶏もも肉は一口大に切る。
 - 白ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に油を引き、鶏もも肉を炒め火が通ったらこんにゃく、蒸し挽き割り大豆を入れて炒めます。
- ③ 全体に油が回ったら、★印の調味料を混ぜ合わせ、落とし蓋をして5分煮ます。
- ④ 落とし蓋を取り火を少し強めて白ねぎを加え、水分を飛ばすように煮る。
- ⑤ 器に盛って出来上がり。

商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

検索

