こんにゃく レシピ集

※ こんにゃくは「あく抜き不要」を使用

主食 主菜 しらたき卵チャーハン

エネルギー 364kcal　たんぱく質 9.5g　脂質 8.9g　糖質 56.9g　食物繊維 5.6g　塩分 1.4g

◆ **材料(2人分)**

しらたき…160g

ごはん…300 g
溶き卵…Mサイズ2個分

長ねぎ…80g

ごま油…小さじ2

A
- 鶏ガラスープの素…小さじ1
- 塩…1mLスプーン1/2(0.6g)
- こしょう…少々

しょうゆ…小さじ1/2

◆ **作り方**

① しらたきは細かく刻む。
② 長ねぎは粗みじん切りにする。
③ ボウルに ごはん、溶き卵を入れて混ぜ合わせる。
④ フライパンを熱し、①をから炒りして水気をとばす。ごま油、②を入れて炒め、Aで調味する。③を加えて炒め合わせ、火が通ったらしょうゆを加えて全体を混ぜ合わせる。

主菜 こんにゃくと手羽元の甘辛煮

エネルギー 157kcal　たんぱく質 10.5g　脂質 9.2g　糖質 5.1g　食物繊維 2.2g　塩分 1.0g

◆ **材料(2人分)**

板こんにゃく…200g

鶏手羽元…6本
サラダ油…小さじ1

A
- 水…100mL
- みりん…大さじ1
- 酢…大さじ1
- しょうゆ…小さじ2

七味唐辛子…適宜

◆ **作り方**

① こんにゃくは1cm弱の厚さに切り、中央に切れ目を入れてくるりと巻き込み、手綱こんにゃくにする。
② フライパンに油を熱し、鶏肉を入れ表面を焼く。余分な油をふき、①、Aを加え、落とし蓋をして水気がなくなるまで約15分煮る。
③ 器に盛り、好みで七味唐辛子をふる。

主菜 肉巻きしらたき

エネルギー 172kcal　たんぱく質 13.8g　脂質 10.0g　糖質 4.9g　食物繊維 3.3g　塩分 1.1g

◆ **材料(2人分)**

結びしらたき…6個

豚ロース薄切り肉(脂身なし)…140g
赤パプリカ…30g
三つ葉…20g

ごま油…小さじ1

A
- しょうゆ…小さじ2
- オイスターソース…小さじ1/2
- 砂糖…小さじ1/4
- カレー粉…小さじ1/2

◆ **作り方**

① しらたきは下ゆでをする。パプリカは細切り、三つ葉は4等分に切る。
② ①を豚肉で巻く。(6個つくる)
③ フライパンにごま油を熱し ②の巻き終わりを下にして入れ、転がしながら表面を焼く。蓋をし3～4分蒸し焼きにし、混ぜ合わせたAを加えて全体に絡める。

主菜 煮魚

エネルギー 174kcal　たんぱく質 13.7g　脂質 5.5g　糖質 12.6g　食物繊維 2.8g　塩分 0.9g

◆ **材料(2人分)**

ねじり糸こんにゃく…6個

真鯛…70g×2切れ
長ねぎ…100g
しょうが…1/2かけ

A
- 水…80mL
- みりん…大さじ1
- 酒…大さじ1
- しょうゆ…小さじ2
- 砂糖…小さじ1

◆ **作り方**

① 長ねぎは2cm幅の斜め切り、しょうがは薄切りにする。ねじり糸こんにゃくは水気を切る。
② 平鍋にAを合わせて火にかける。煮立ったら 魚、①を入れ、落とし蓋 をして約10分煮る。

副菜 こんにゃくと厚揚げの田楽風

エネルギー 87kcal　たんぱく質 3.8g　脂質 4.4g　糖質 6.6g　食物繊維 1.8g　塩分 0.5g

◆ **材料(2人分)**

板こんにゃく…小1枚(110g)

絹厚揚げ(油抜き不要)…2個(120g)

A
- みそ…小さじ1
- みりん…小さじ1/2
- 砂糖…小さじ1/2
- 練りからし…1cm

◆ **作り方**

① こんにゃくは1cm幅に切り、約3分ゆでざるにあげる。
② 厚揚げは縦半分に切り、フライパンでこんがり両面を焼く。
③ 器に①、②を盛り、混ぜ合わせたAをのせる。

副菜 つきこんにゃくとにんじんの炒め物

エネルギー 42kcal　たんぱく質 1.4g　脂質 2.1g　糖質 3.2g　食物繊維 2.4g　塩分 0.5g

◆ **材料（2人分）**

つきこんにゃく…100g
エリンギ…中1本
にんじん…40g
ごま油…小さじ1
めんつゆ（3倍濃縮）
　　…大さじ1/2
かつお節…少々

◆ **作り方**

① つきこんにゃくは食べやすい長さに切る。
② エリンギ、にんじんは3～4cm長さの短冊切りにする。
③ フライパンを熱し、①をから炒りして水気をとばす。ごま油、②を加えて炒め、にんじんがしんなりしてきたらめんつゆで調味し、かつお節を加えて混ぜ合わせる。

副菜 刺身こんにゃくとハムのサラダ

エネルギー 46kcal　たんぱく質 2.2g　脂質 1.2g　糖質 5.2g　食物繊維 2.2g　塩分 0.5g

◆ **材料（2人分）**

刺身こんにゃく…100g
玉ねぎ…50g
きゅうり…1/2本
ロースハム…2枚
ミニトマト…4個
ノンオイル青じそドレッシング※
　　…大さじ1/2

※「リケンのノンオイル青じそ」（理研ビタミン）

◆ **作り方**

① 玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水気をしぼる。きゅうりは薄い輪切り、ハムは半分に切り、7～8mm幅に切る。刺身こんにゃくは水気を切る。
② ①をドレッシングで和え、冷蔵庫に20分おいて味をなじませる。器に盛り、半分に切ったミニトマトを飾る。

副菜 しらたきの明太子炒め

エネルギー 35kcal　たんぱく質 1.3g　脂質 2.1g　糖質 0.9g　食物繊維 2.7g　塩分 0.5g

◆ **材料（2人分）**

しらたき…180g
辛子明太子…10g
小ねぎ（小口切り）…1～2本
サラダ油…小さじ1
A｛酒…小さじ1
　｛しょうゆ…小さじ1/2

◆ **作り方**

① しらたきは水気を切り、食べやすい長さに切る。
② 明太子は薄皮から身をこそげとる。
③ フライパンに油を熱し、①を炒める。②、小ねぎを加えて炒め、Aで調味する。

副菜 玉こんにゃくのレンジ煮

エネルギー 13kcal　たんぱく質 0.2g　脂質 0.0g　糖質 2.0g　食物繊維 1.8g　塩分 0.6g

◆ **材料（2人分）**

玉こんにゃく… 160g（10個）
A｛中濃ソース…小さじ2
　｛しょうゆ…小さじ1/2
青のり粉…少々

◆ **作り方**

① 耐熱容器に水気を切ったこんにゃく、Aを入れて混ぜる。電子レンジ（600W）でラップをかけずに4分加熱し、全体を混ぜる。
② 器に盛り、青のり粉をかける。

副菜 しらたきチャンプルー

エネルギー 38kcal　たんぱく質 0.7g　脂質 2.0g　糖質 3.2g　食物繊維 2.5g　塩分 0.5g

◆ **材料（2人分）**

しらたき…100g
玉ねぎ…50g
にら…30g
にんじん…20g
ごま油…小さじ1
A｛オイスターソース…小さじ1/2
　｛鶏ガラスープの素…小さじ1/2
　｛あらびき黒こしょう…少々

◆ **作り方**

① しらたきは水気を切り、食べやすい長さに切る。
② 玉ねぎは縦7～8mm、にらは5cm長さに切る。にんじんは短冊切りにする。
③ フライパンにごま油を熱し、①を炒める。玉ねぎ、にんじんにらの順に炒め、Aで調味し全体を炒め合わせる。

副菜 たぬき汁

エネルギー 60kcal　たんぱく質 1.5g　脂質 2.5g　糖質 6.5g　食物繊維 3.4g　塩分 0.8g

※「素材力だし®本かつおだし」（理研ビタミン）

◆ **材料（2人分）**

板こんにゃく…80g
ごぼう…50g　　にんじん…20g
大根…50g　　長ねぎ…20g
ごま油…小さじ1
水…260mL
粉末だしの素（食塩無添加）※
　　…1/2本（2.5g）
みそ…小さじ2
七味唐辛子…適宜

◆ **作り方**

① こんにゃくは食べやすい大きさに手でちぎる。ごぼうはささがきにする。大根、にんじんは短冊切りにする。
② 長ねぎは薄い輪切りにする。
③ 鍋にごま油を熱し、①を炒める。水、だしの素を加え、野菜が軟らかくなるまで煮る。みそを溶き入れ、②を加えて火を止める。好みで七味唐辛子をふる。

❖大さじ1＝15mL / 小さじ1＝5mL　❖レシピ分量は正味重量　❖栄養成分表示は1人分

高村内科クリニック