

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

こしね汁

【群馬県郷土料理】富岡市、甘楽郡地域の名産品である「こ=こんにゃく」「し=しいたけ」「ね=ねぎ」使用していることから「こしね汁」とよばれています。



献立栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	101	亜鉛(mg)	0.5
たんぱく質(g)	6.8	ビタミンA(μgRE)	70
脂質(g)	3.4	ビタミンB1(mg)	0.07
ナトリウム(mg)	708	ビタミンB2(mg)	0.07
カルシウム(mg)	136	ビタミンC(mg)	3
鉄(mg)	1.0	食物繊維(g)	2.3
マグネシウム(mg)	62	食塩相当量(g)	1.8

材料(1人分)

- ・スクールちくわ(15g)
- ・乾燥しいたけスライス(1g)
- ・木綿豆腐(25g)
- ・冷凍さといも(20g)
- ・こんにゃく(15g)
- ・根深ねぎ(10g)
- ・人参(10g)
- ・油揚げ(3g)
- ・サラダ油(1g)
- ・かつおだし汁(200g)
- ・味噌(10g)
- ・濃口醤油(0.8g)

(※オレンジ色の材料は弊社取扱商品です。)

つくり方

《下準備》

- ・乾燥しいたけは水で戻す。(戻し汁は出汁に使う)
 - ・スクールちくわは解凍し、斜め切りにする。
 - ・さといもは、解凍し1/4カットにする。
 - ・こんにゃくはゆがいてあくを抜いて一口大に切る。
 - ・豆腐はさいの目切り、人参は3mmの厚さのいちょう切り、ねぎは1cmの小口切りにする。
 - ・油揚げは、油抜きし短冊切りにする。
- ① 鍋にサラダ油を熱し、人参、こんにゃく、戻したしいたけを炒める。
 - ② ①にだし汁を入れ、さといも、ちくわを入れ煮る。
 - ③ 煮立ったら、油揚げ、豆腐、ねぎを入れる。
 - ④ 味噌を加え、醤油で味を調える。

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

