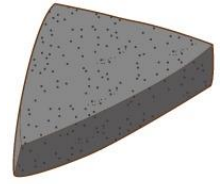


5月29日

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)	111	亜鉛(mg)	1.0
たんぱく質(g)	8.6	ビタミンA(μgRE)	5
脂質(g)	2.3	ビタミンB1(mg)	0.05
ナトリウム(mg)	397	ビタミンB2(mg)	0.12
カルシウム(mg)	29	ビタミンC(mg)	0
鉄(mg)	1.0	食物繊維(g)	1.4
マグネシウム(mg)	19	食塩相当量(g)	1.0

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、落し蓋をして5分煮ます。
- ④ 落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

