

こんにゃくのかみかみ炒め

かみかみメニューに
ぴったりです！

材料(4人分)

- ・つきこんにゃく 300g
- ・ごぼう 150g
- ・にんじん 100g
- ・あぶらあげ 35g
- ・ぶたこま肉 120g
- ・めんつゆ 大さじ 2.5
- ・しょうゆ 大さじ 1
- ・みりん 大さじ 1
- ・すりごま 5g
- ・ごまあぶら 適量

作り方

- ①こんにゃくは水でさっと洗い水気を切る。
- ②ごぼう、にんじんは千切りにする。油揚げは短冊切りにする。
- ③フライパンにごま油をひき、ぶた肉、にんじん、ごぼう、油揚げの順に炒める。
- ④こんにゃくを加え、水気を飛ばす。
- ⑤調味料を加え、味をなじませる。
- ⑥最後にすりごまを加え、味を整え完成！