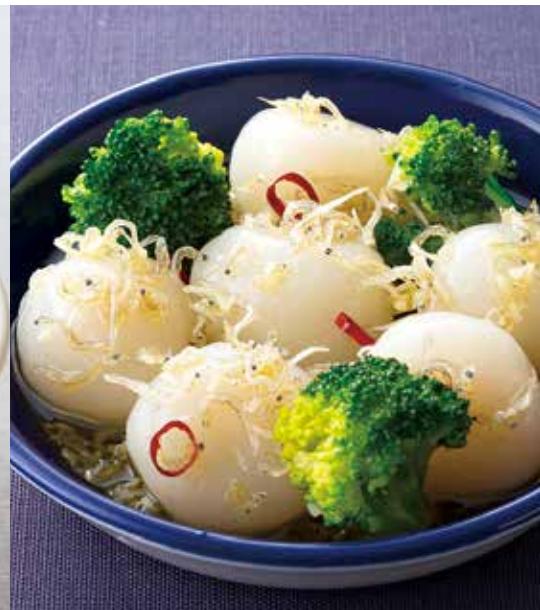


主食にも!
常備菜・お弁当にも!
デザートにも!

～毎日食べよう～

おいしい・ヘルシー・簡単

こんにゃくレシピ



こんにゃく料理をおいしくする下ごしらえのコツ



おでん、すきやきなど全般：「ゆでる」

熱湯にさっとくぐらせて、ざるに上げて水気をります。ゆでることでこんにゃく独特のにおいがとれ、水出しもできます。最近の商品はにおいが少ないので、気にならない方は水洗いだけでも構いません。



みそ漬け、汁物、煮物：「塩や砂糖をふり、めん棒でたたく」

乾いたまな板に、水気をよくふいた板こんにゃくをのせ、塩や砂糖をまんべんなくふってからめん棒で軽くたたきます。こんにゃくの余分な水分が流れ出し、水っぽさがなくなります。塩や砂糖でもむだけでも、たたくだけでも構いません。



煮物、和え物、炒め物：「からいりする」

こんにゃくを鍋に入れ、木じゃくでかき混ぜながら中火でります。こんにゃくの身がしまり、歯ざわりがよくなります。



和え物、中華料理：「揚げる」

140～150度に熱した揚げ油に、水気をよくきったこんにゃくを静かに入れ、菜箸でゆっくりとかき混ぜながら揚げます。小さな泡が出たら取り出してよく油をります。温度が常に一定になるように火加減に注意するのがコツ。油を使うことで、コクのある料理に仕上ります。

半冷凍こんにゃく



家庭の冷凍庫で適度に周りだけ凍らせ解凍して、よく絞り水をきって使用します。水っぽさが減りソースやたれなどとよくからみやすくなるので、ステーキ、中華炒め、から揚げなどに使用するのがおすすめです。

味を染み込ませるコツ

下ごしらえで水抜きをすると、早く味が染み込みます。また、加熱と煮冷ましを繰り返すと煮汁がこんにゃくの空隙に吸収され味染みの良いおでんや煮染めが出来上がります。加熱してすぐ食べる鍋物には隙間が多く味染みの良いしらえが向いています。

余ったこんにゃくの保存のコツ

開封後は、入っていた水を捨てずに袋のまま保存するか、水を張った容器に入れ、表面が乾かないようにして冷蔵庫で保管します。どちらも数日中には使いきってください。

こんにゃくバリエーション



【板こんにゃく】

切って刻んで、どんな料理にでも使える万能こんにゃく。サイコロ状に切って砂糖水やジャムと一緒に煮つけるとナタデココのような食感のデザートに。



【しらたき(糸こんにゃく)】

麵類の代わりとして大活躍! いつものパスタやうどんをしらたきに代えるだけでダイエット指數UPです。刻んで粒こんにゃくにしても◎。



【刺身こんにゃく】

下ごしらえなしで食べられるので、生食レシピに大活躍。白身魚の代わりとしてカルパッチャにしたり、サラダに入れてもおいしい!



【玉こんにゃく】

丸いフォルムが可愛い玉こんにゃくは煮物に最適! 黒蜜やきなこをかけてお団子代わりにすれば、デザートとしても楽しめます。



【粒こんにゃく】

お米と一緒に炊けば、手軽に糖質&カロリーグラン! タピオカ風の食感を生かして、デザートやドリンクにも大活躍してくれます。



【突きこんにゃく】

しらたきより歯ごたえのある食感が楽しめるので、野菜のような使い方がオススメ! さっとゆでてナムル風にしたり、軽く炒めても◎。

こんにゃくの栄養成分と特性

◎低カロリーなダイエット食品

100g当たりのカロリーはスパゲティの30分の1程度、様々な料理に取り入れれば、栄養バランスを保ち食事全体のカロリーダウンに効果的です。なお、こんにゃくだけの食事は栄養不足を招くので注意しましょう。

◎食物繊維が豊富

現代の日本人に不足している食物繊維はさつまいも並み。しかも、摂取カロリーを気にせずに食物繊維が補給できます。

◎カルシウムの補給にも

100kcal当たりのカルシウムは牛乳の5~7倍。摂取カロリーを気にせずに不足がちなカルシウムを補給できます。

こんにゃくの栄養成分値(日本食品標準成分表2015年版(七訂)から作成)

| | 板こんにゃく | しらたき | スパゲティ | さつまいも | 牛乳 |
|-------------------|--------|-------|--------|-------|-------|
| 精粉使用 生芋使用 | | | (ゆで) | (生) | (普通) |
| エネルギー(kcal/100g) | 5 | 7 | 6 | 165 | 134 |
| 食物繊維(g/100g) | 2.2 | 3.0 | 2.9 | 1.7 | 2.2 |
| カルシウム(mg/100g) | 43 | 68 | 75 | 8 | 36 |
| カルシウム(mg/100kcal) | (860) | (971) | (1250) | (4.8) | (27) |
| | | | | | (164) |

注:精粉とはこんにゃくからグルコマンナン粒子だけを抽出した一般的なこんにゃくの原料。
板こんにゃくは1枚250g、しらたき1袋は200g程度。

仕上がりに火を強め、煮汁をからめると
つやよく煮上がります。

1人分
146
kcal



〈材料2人分〉

| | |
|----------|--------|
| 玉こんにゃく | 200g |
| 鶏手羽中 | 6本 |
| ごま油 | 小さじ1 |
| 〈煮汁〉 | |
| だし汁 | 1/2カップ |
| しょうがの薄切り | 1/2かけ分 |
| 赤唐辛子 | 1/2本 |
| 酢 | 大さじ1 |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| しょうゆ | 大さじ1 |

〈作り方〉

- ①玉こんにゃくは下ゆでする。
- ②鶏手羽中は裏側に骨に沿って切り目を入れる。
- ③フライパンにごま油を熱し、②を入れ、きつね色になるまで焼き付ける。
- ④③に①を加え炒め合わせ、〈煮汁〉は混ぜておく。ふたをし、沸騰後弱火で15分くらい煮る。
- ⑤ふたをとり火を強め、煮汁を飛ばしながら煮からめる。

手羽中の甘酢煮

玉こんにゃくと

『甘く染み込む、コクと味わい』

材料を別々に炒めておいてから、みそだれで炒め合わせると、それがよくからんで『こっくり』とした味わいになります。

1人分
222
kcal



〈材料2人分〉

| | |
|---------------|----------|
| 突きこんにゃく | 150g |
| 豚薄切り肉 | 100g |
| 塩、こしょう | 各少々 |
| 玉ねぎ | 1/4個 |
| ピーマン | 3個 |
| ごま油 | 大さじ1 |
| 〈みそだれ(混ぜておく)〉 | |
| みそ | 大さじ1・1/3 |
| みりん | 小さじ2 |
| すりごま | 小さじ1・1/2 |

〈作り方〉

- ①突きこんにゃくは下ゆでし、湯をきっておく。
- ②豚薄切り肉は太めのせん切りにし、塩、こしょうを混ぜる。
- ③玉ねぎ、ピーマンはせん切りにする。
- ④フライパンにごま油を半量熱し、③を炒め皿に取り出す。
- ⑤同じフライパンに残りのごま油を足して熱し、②を炒める。①を加えてさらに炒め、〈みそだれ〉を加えてさらに炒める。
- ⑥④をフライパンに戻し、すりごまを加えてさっと炒め合わせる。

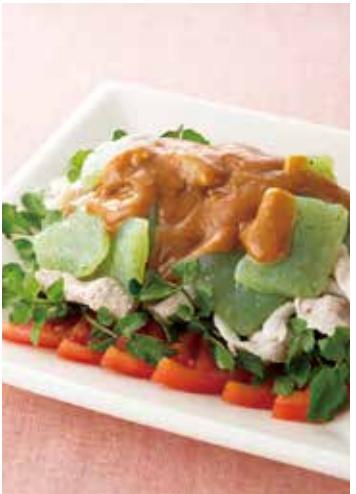
突きこんにゃくの ごまみそ炒め

『こんにゃく、野菜、肉、歯ごたえのハーモニー』

《ほのかに香るピーナッツの隠し味》

刺身こんにゃくの

カドカドサラダ



クレソンの代わりに水菜、ミックススリーフなどでも合います。ドレッシングはピーナッツバターに砂糖を混ぜてから、しょうゆを少しづつ加えながら混ぜると分離せずに出来上がりります。

**1人分
255 kcal**

〈材料2人分〉

- ① 刺身こんにゃく …… 100g
- ② 豚肉(しゃぶしゃぶ用) …… 100g
- ③ クレソン …… 1/2束
- トマト …… 小1個
- 〈カドカドドレッシング〉
- ④ ピーナッツバター …… 大さじ1・1/2
- 砂糖 …… 小さじ1/2
- しょうゆ …… 大さじ1
- にんにく(すりおろす) …… 少々
- ラー油 …… 少々
- 酢、水 …… 各小さじ1
- ごま油 …… 小さじ1

〈作り方〉

- ① 刺身こんにゃくは水気をしっかりきる。
- ② 豚肉はゆで、さっと水に通して冷まし、水気をきる。
- ③ クレソンは葉を摘む。トマトは半分に切ってから、薄切りにする。
- ④ ③、②、①を器に盛り、〈カドカドドレッシング〉をかける。

肉巻きしらたき

《ボリュームある牛肉料理をヘルシーに》



しらたきは少し長めに切ると、巻きやすくなります。

**1人分
203 kcal**

〈材料2人分〉

- しらたき …… 150g
- 三つ葉 …… 20g
- パプリカ …… 1/4個
- 牛薄切り肉 …… 150g
- 塩、こしょう …… 各少々
- ごま油 …… 小さじ1・1/2
- 〈たれ(混ぜておく)〉
- カレー粉 …… ふたつまみ
- しょうゆ …… 小さじ2
- オイスター調味料 …… 小さじ1/2
- 砂糖 …… ひとつまみ

〈作り方〉

- ① しらたきは下ゆでしてから適當な長さに切り、塩少々(分量外)を混ぜる。
- ② パプリカはせん切り、三つ葉は3等分に切る。
- ③ 牛薄切り肉は4等分に分ける。肉を広げ、塩、こしょうをし、①と②を4等分に分けてのせ、巻く。
- ④ フライパンにごま油を熱し、③を巻き終わりを下にして入れ、中火で転がしながら焼く。ふたをして弱火で3~4分蒸し焼きにする。
- ⑤ 火が通ったらふたをとり、〈たれ〉を加えて煮からめる。半分に切り分けて器に盛る。

しらたきは小さめにまとめると食べやすく、見た目も綺麗に仕上がりります。辛子明太子の塩加減によって、塩の量を調節してください。

1人分
215 kcal



〈材料2人分〉

| | | |
|---------|-------|--------|
| しらたき | | 150g |
| 鯛 | | 2切れ |
| 塩、こしょう | | 各少々 |
| にんにく | | 1/2かけ |
| あさり | | 150g |
| ズッキーニ | | 1/2本 |
| プチトマト | | 8個 |
| オリーブオイル | | 小さじ2 |
| 白ワイン | | 大さじ2 |
| 水 | | 1カップ |
| ローリエ | | 1枚 |
| 塩 | | 小さじ1/5 |
| こしょう | | 少々 |
| タイム | | 少々 |

〈作り方〉

- ①しらたきは下ゆでし、粗熱が取れたら一口大に結ぶ（市販の結びしらたきでも可）。
- ②鯛は塩、こしょうをふる。にんにくは厚みを半分に切る。あさりは殻をよく洗う。
- ③ズッキーニは角切りにする。プチトマトはへたを取る。
- ④フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて熱し、鯛を入れ表面を焼く。白ワインを加えて煮立ったら水、あさりを入れて煮立てる。
- ⑤①、③、ローリエを加えふたをし、中火で7~8分煮る。塩、こしょうで味をととのえ、器に盛りタイムを添える。

しらたき入り アクア・パツツア

《ちょっととぜいたくに、海の幸いろいろ》

辛子明太子は予熱で火を通すとボロボロと固くならずに仕上がりります。辛子明太子の塩加減によって、塩の量を調節してください。

1人分
58 kcal



〈材料2人分〉

| | | |
|---------|-------|--------|
| 突きこんにゃく | | 150g |
| 辛子明太子 | | 30g |
| にんじん | | 1/3本 |
| ごま油 | | 大さじ1/2 |
| 塩 | | 適量 |

- ①突きこんにゃくは下ゆです。
- ②辛子明太子はほぐしておく。
- ③にんじんはせん切りにする。
- ④フライパンにごま油を熱し、③を炒める。しなりしたら①を加えてさらに炒める。
- ⑤火を止め②を加え、予熱で火を通しながら混ぜ合わせる。

にんじんの辛子明太子炒め

《ピリリとした、あと味がおいしい》

『ごはんのおかずにも、お酒のつまみにも』

板こんにゃくと

鯖の辛みそ炒め



こんにゃくをよく炒めると
歯ごたえがでて、おいしくなります。

1人分
286 kcal

〈材料2人分〉

- 板こんにゃく … 1/2枚(100g)
- 鯖…………… 2切れ
- 塩…………… 少々
- ねぎ………… 1/2本
- 小松菜………… 50g
- サラダ油………… 大さじ1
- にんにく(みじん切り)……1/2かけ
- しょうが(みじん切り)……1/2かけ
- 豆板醤………… 小さじ1/3
- 〈たれ(混ぜておく)〉
- 甜麺醤………… 小さじ2
- しょうゆ………… 小さじ1
- 酒…………… 小さじ2
- ごま油………… 小さじ1

〈作り方〉

- ①板こんにゃくはうす切りにし、さらに斜め半分に切り、下ゆです。
- ②鯖は1切れを3等分のそぎ切りにし、塩をふる。
- ③ねぎは斜め切り、小松菜は4cm長さに切る。
- ④フライパンにサラダ油を半量熱し、②を入れ両面焼いて火を通し、取り出す。
- ⑤同じフライパンに残りのサラダ油を足して熱し、①を炒める。にんにく、しょうが、ねぎ、豆板醤を加えさらに炒める。
- ⑥小松菜を加えさっと炒め、〈たれ〉、④を加え炒め合わせる。



パブリカの代わりにピーマンでも
おいしくできます。

1人分
185 kcal

〈材料2人分〉

- 突きこんにゃく…… 150g
- 鰯しようゆ煮缶 …… 小2缶
(缶汁は取り分けておく)
- パブリカ …… 1/2個
- オリーブオイル … 小さじ1
<煮汁>
- 水 …… 1/2カップ
- 酒 …… 大さじ2
- しょうゆ …… 小さじ1
- 粗びき黒こしょう … 小さじ1/6
- ローリエ …… 1枚

〈作り方〉

- ①突きこんにゃくは下ゆです。
- ②パブリカは乱切りにする。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、②、①を炒めたら、〈煮汁〉、鰯しようゆ煮一缶分の缶汁、ローリエを加える。
- ④沸騰したら鯖を入れ、中火にして4~5分煮る。

仕上がりに片栗粉を加えることで
こんにゃくに味がからまりやすくなります。

1人分
83 kcal



〈材料2人分〉

| | |
|-----------------|--------|
| 突きこんにゃく | 150g |
| さやいんげん | 80g |
| ごま油 | 大さじ1 |
| 〈A〉 | |
| しょうが(みじん切り) | …1/2かけ |
| ねぎ(粗みじん切り) | …4cm |
| 桜えび(粗みじん切り) | …大さじ1 |
| 味付けザーサイ(粗みじん切り) | |
| | …20g |
| しょうゆ | 小さじ1 |
| こしょう | 少々 |
| 〈B(混ぜておく)〉 | |
| 片栗粉 | 小さじ1/4 |
| 酒 | 大さじ1 |

〈作り方〉

- ①鍋に湯を沸かし、へたを切ったさやいんげんを固めにゆで、斜め切りにする。
- ②①の鍋で突きこんにゃくを下ゆでする。
- ③フライパンにごま油を熱し、①、②を炒める。
- ④③に〈A〉を加えさらに炒め、しょうゆ、こしょう、〈B〉を加えて炒め合わせる。

**突きこんにゃくと
いんげんのザーサイ炒め**

《これ一品で、ごはんもりもり》

小松菜はさつと炒めることによって
青臭さをとることができます。

1人分
101 kcal



〈材料2人分〉

| | |
|------|-----------|
| しらたき | 1袋(200g) |
| 油揚げ | …1枚 |
| 小松菜 | …100g |
| サラダ油 | …小さじ1・1/2 |
| 〈煮汁〉 | |
| だし汁 | …3/4カップ |
| 酒 | …大さじ1 |
| 砂糖 | …小さじ2 |
| しょうゆ | …大さじ1 |
| 塩 | …少々 |

〈作り方〉

- ①しらたきは下ゆでし、食べやすく切る。
- ②油揚げは熱湯をかけて油抜きをする。横半分に切ってから、さらに1cm幅の短冊切りにする。
- ③小松菜は3cm長さに切る。
- ④鍋にサラダ油を熱し、小松菜を炒める。
- ⑤④に①、②、〈煮汁〉を加える。
- ⑥沸騰後ふたをし、弱火で7~8分煮る。

しらたきと油揚げ・ 小松菜の炒め煮

《素朴な味わい、なつかしいお惣菜》

《夏にピッタリ、さっぱりした塩味》

刺身こんにゃくとツナ・オクラの梅おろし和え



こんにゃくは塩をふりまぜ、強く絞り、水気をしつかりきることが大事です。

1人分
74 kcal

〈作り方〉

- ①刺身こんにゃくは塩少々（分量外）をふり、水気をよくきる。
- ②ツナ缶は汁気をきり、ほぐしてからしょうゆを混ぜておく。
- ③オクラはさっとゆでて、乱切りにする。
- ④すりおろした大根に塩、酢、ちぎった梅干しを混ぜ合わせ、和え衣を作る。
- ⑤④に①、②、③、ちぎった大葉を加え、さっくり混ぜ合わせる。

板こんにゃくと にんじん・春菊の白和え

《ヘルシーメニューの定番》



春菊の代わりに、ほうれん草やきゅうりでもおいしくいただけます。

1人分
111 kcal

〈材料2人分〉

| | |
|-------------|--------------|
| 板こんにゃく | … 1/3枚(70g) |
| にんじん | … 50g |
| 春菊 | … 80g |
| 〈煮汁〉 | |
| だし汁 | … 1/4カップ |
| 砂糖 | … 小さじ1/4 |
| しょうゆ | … 小さじ1 |
| 絹ごし豆腐 | … 1/2丁(150g) |
| 〈A〉 | |
| 練りごま | … 小さじ2 |
| 砂糖 | … 小さじ1・1/2 |
| 塩 | … 小さじ1/4 |

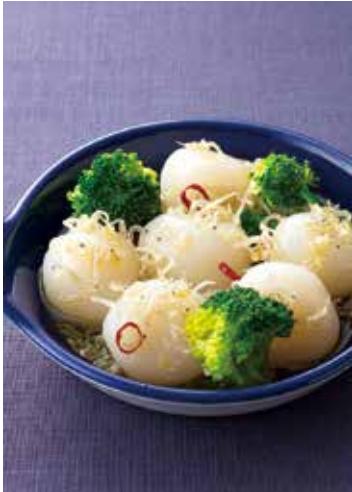
〈作り方〉

- ①板こんにゃくは短冊切りにし、下ゆでする。
- ②にんじんは短冊切りにする。
- ③春菊はゆでて、3cm長さに切る。
- ④鍋に〈煮汁〉、①、②を入れ、沸騰後弱火で4~5分煮て冷ます。
- ⑤絹ごし豆腐はキッチンペーパーに包んで、水気をきって潰し、〈A〉を混ぜ合わせ和え衣を作る。
- ⑥⑤に③、汁気をきった④を加えてさっくり混ぜ合わせる。

| こんにゃく×海藻・乾物 |

結びしらたきでもおいしくできます。
きのこや、ズッキーを加えてもおいしく
いただけます。

1人分
151 kcal



〈材料2人分〉

玉こんにゃく … 8個(200g)
プロッコリー…………… 50g
ちりめんじやこ…… 大さじ3
(A)
オリーブオイル …1/4カップ
にんにく(粗みじん切り) 1かけ
赤唐辛子(輪切り) …1/2本
塩…………… 小さじ1/5
こしょう…………… 少々

〈作り方〉

- ①玉こんにゃくは下ゆです。
- ②プロッコリーは小房に分ける。
- ③小さめのフライパンに(A)を入れ弱火にかける。
- ④温まったら、①、ちりめんじやこを加え、弱火で4~5分、時々混ぜながら煮る。
- ⑤④に②を加えてさっと煮る。

玉こんにゃくと

じやこのアヒージョ

『カルシウム&にんにくでパワー満点』

かつお節を加えると、さらにコクができます。

1人分
33 kcal



〈材料2人分〉

板こんにゃく … 1/2枚(100g)
きくらげ…………… 6枚
〈煮汁〉
だし汁…………… 大さじ3
砂糖…………… 小さじ2/3
しょうゆ…………… 小さじ2
しょうが(すりおろす)…1/2かけ
すりごま…………… 小さじ2
塩…………… 少々

〈作り方〉

- ①板こんにゃくは色紙切りにし、下ゆでする。
- ②きくらげは戻し、石づきを取り、食べやすい大きさに切る。
- ③鍋に〈煮汁〉、①を入れ、中火で混ぜながら2~3分煮る。
- ④③に②を加え、汁気がなくなるまで煮て冷ます。
- ⑤④にしょうが、すりごま、塩を加えて混ぜ合わせる。

『きくらげとの、歯ごたえ二重奏!』

板こんにゃくときくらげのごましょが和え

《粉山椒で香りゆたかに》

しらたきとひじきの 山椒風味煮



汁気がなくなるくらいまで煮てから、かつお節、粉山椒を加えるのがコツです。器に盛り、お好みでさらに粉山椒をふつてもおいしくいただけます。

1人分
80 kcal

〈材料2人分〉

| | | |
|-------------|-------|----------|
| しらたき | | 150g |
| ひじき | | 大さじ3 |
| サラダ油 | | 小さじ1・1/2 |
| 〈煮汁〉 | | |
| だし汁 | | 3/4カップ |
| 酒 | | 大さじ1 |
| 砂糖 | | 大さじ1 |
| しょうゆ | | 大さじ2 |
| かつお節 | | 1/2袋(2g) |
| 粉山椒 | | 少々 |

〈作り方〉

- ①しらたきは下ゆでし、短めに切る。
- ②ひじきはさっと洗い、戻す。
- ③鍋にサラダ油を熱し、①を炒める。
- ④③に②、〈煮汁〉を加え、ふたをする。沸騰後、弱火で10分くらい煮る。
- ⑤ふたをとり、火を強め煮汁を飛ばす。かつお節、粉山椒を加え、混ぜ合わせる。

刺身こんにゃくとわかめの ガーリックぽん酢和え

《わかめとこんにゃくは食物纖維の宝庫》



こんにゃくは和えて置いておくと水が出るので、食べる直前に和えましょう。

1人分
12 kcal

〈材料2人分〉

| | | |
|-------------------|---|----------|
| 刺身こんにゃく | … | 100g |
| わかめ(戻したもの) | … | 60g |
| 〈ガーリックぽん酢〉 | | |
| にんにく(すりおろす) | … | 少々 |
| ぽん酢 | … | 大さじ1・1/2 |

〈作り方〉

- ①刺身こんにゃくは水気を軽く絞り、食べやすく切る。
- ②わかめはさっと湯に通し、水に取り、冷ましてから食べやすく切る。
- ③ボウルに①、②、〈ガーリックぽん酢〉を入れ、和える。

| こんにゃく×主食 |

すりごまを、練りごまや
ピーナッツバターに代えると
さらにコクが出ます。



1人分
308 kcal

〈材料2人分〉

しらたき 300g
もやし 100g

チンゲン菜 小1個
サラダ油 小さじ1・1/2

豚ひき肉 100g
(A)

にんにく(みじん切り) ... 1/2かけ
ねぎ(みじん切り) ... 1/4本

豆板醤 小さじ1/2
(B)

中華スープの素 ... 小さじ1/2
水 1・1/2カップ

(C)

豆乳 1・1/2カップ
しょうゆ 小さじ4

塩 小さじ1/3
すりごま 大さじ2

味付けザーサイ(粗みじん切り) ... 10g

ラー油 好みで

〈作り方〉

①鍋に湯を沸かし、もやしをゆでて湯をきる。

②①の鍋に食べやすく切ったしらたきを入れ、下ゆでする。

③チンゲン菜は食べやすく切り、サラダ油(小さじ1/2)でさっと炒めておく。

④フライパンにサラダ油(小さじ1)を熱し、豚ひき肉を炒め、(A)を加えてさらに炒める。

⑤④に(B)を加えて煮立ったら、(C)、②を加え、ひと煮立ちさせ、器に盛る。

⑥味付けザーサイ、①、③をのせる。好みでラー油をかけていただく。

担々麺風

『しらたきにからまる、マイルドな辛さ』

豆乳しらたき

出来上がったチャーハンを、レタス、
サラダ菜等で包んで食べると、
さらにヘルシーにいただけます。



1人分
397 kcal

〈材料2人分〉

粒こんにゃく 150g

ピーマン 1個

エビ 100g

塩、こしょう 各少々

卵 2個

塩、こしょう 各少々

サラダ油 小さじ4

ごはん(温かいもの) ... 200g

にんにく(みじん切り) ... 1/4かけ

もやし 100g

ねぎ(みじん切り) ... 1/4本

赤唐辛子(輪切り) ... 1/2本

ナンプラー 大さじ1

こしょう 少々

〈作り方〉

①粒こんにゃくは下ゆでし、湯をきる。

②ピーマンは小さめの角切りにする。

③エビは背ワタを取り、殻をむき3~4つに切り、塩、こしょうを混ぜ合わせる。

④卵は割りほぐし、塩、こしょう少々を混ぜ合わせる。

⑤フライパンにサラダ油(小さじ1)を熱し、にんにく、もやし、③を炒め、取り出す。

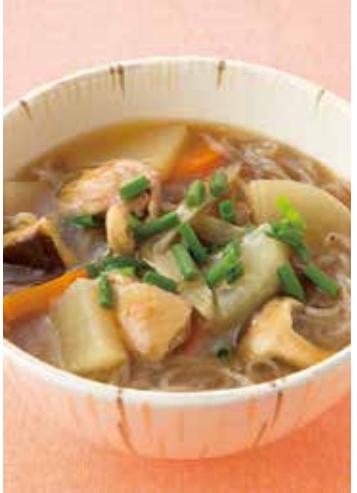
⑥フライパンをきれいにし、残りの油を熱し、卵を入れる。卵の上にごはん、①をのせ、混ぜながら炒める。

⑦赤唐辛子、ねぎ、②を加えさらに炒め、⑤、ナンプラー、こしょうを加えて炒め合わせる。

粒こんにゃく入り エスニックチャーハン

『カロリー大幅ダウンでも、変わらない満腹感』

しらたきのけんちん あんかけそば風



水溶き片栗粉にカレー粉を混ぜ、煮汁に加えると、あんかけカレーそば風になります。

1人分
211 kcal

〈材料2人分〉

しらたき 300g

鶏もも肉 100g

大根 100g

にんじん 30g

ごぼう 30g

しいたけ 2枚

ごま油 小さじ1・1/2

だし汁 3カップ

〈A〉

みりん 小さじ2

しょうゆ 大さじ1・1/2

塩 小さじ1/4

〈水溶き片栗粉〉

片栗粉 大さじ1

水 大さじ2

万能ねぎ(小口切り) 適量

〈作り方〉

①しらたきは食べやすく切る。

②ほうれん草は4cm長さに切る。

③ほたては縦に2~4等分に切り、塩、こしょうをふる。

④玉ねぎはせん切りにする。

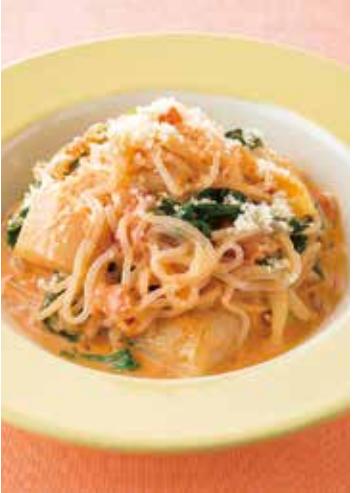
⑤フライパンにバターを溶かし玉ねぎ、にんにくをしんなりするまで炒める。

⑥鍋に湯を沸かし①をゆでる。ゆであがりに②を加え、一緒にゆで上げて湯をきる。

⑦⑤に小麦粉を加え、焦がさないように炒め合わせ、トマト缶を加えて煮立てる。

③を加えて煮立ったら〈A〉を加える。

⑧⑦を⑥に加えひと煮立ちさせる。お好みでパルメザンチーズをふっていただく。



トマトクリームパスタ風

『人気イタリアンも、しらたきでヘルシーに』

しらたきの ヘルシーに

ほたては鶏胸肉やエビに、ほうれん草はブロッコリーやマッシュルームなどに代えて
もおいしくいただけます。

1人分
386 kcal

〈材料2人分〉

しらたき 300g

ほうれん草 100g

ほたて貝柱 150g

塩、こしょう 各少々

玉ねぎ 1/4個

にんにく(薄切り) 2枚

バター 大さじ1

小麦粉 小さじ2

トマト缶(カット) 100g

〈A〉

生クリーム 1/2カップ

塩 小さじ1/2弱

こしょう 少々

パルメザンチーズ 好みで適量

〈作り方〉

①しらたきは食べやすく切る。

②ほうれん草は4cm長さに切る。

③ほたては縦に2~4等分に切り、塩、こしょうをふる。

④玉ねぎはせん切りにする。

⑤フライパンにバターを溶かし玉ねぎ、にんにくをしんなりするまで炒める。

⑥鍋に湯を沸かし①をゆでる。ゆであがりに②を加え、一緒にゆで上げて湯をきる。

⑦⑤に小麦粉を加え、焦がさないように炒め合わせ、トマト缶を加えて煮立てる。

③を加えて煮立ったら〈A〉を加える。
⑧⑦を⑥に加えひと煮立ちさせる。お好みでパルメザンチーズをふっていただく。

バナナの代わりにいちご、オレンジ、みかん、レモン加熱したりんごなどでもおいしくいただけます。

1人分
161
kcal



〈材料径16cmの焼き皿1皿分〉

粒こんにゃく 150g
バナナ 1・1/2本
砂糖 40g
卵 1個
(A)
牛乳 1/2カップ
生クリーム 大さじ3
薄力粉 30g
溶かしバター 大さじ1
バニラエッセンス 少々

〈作り方〉

- ① 粒こんにゃくは下ゆです。湯をきり、熱いうちに砂糖の半量(20g)を混ぜ合わせ冷ます。
- ② バナナは1.5cm厚さの小口切りにする。
- ③ 烤き皿にバター(分量外)を薄めに塗っておく。オーブンは180度に予熱しておく。
- ④ ポウルに卵を割り入れ、残りの砂糖を加えて混ぜ合わせる。(A)を加え混ぜる。薄力粉をふるいながら加え混ぜる。溶かしバターも加え混ぜる。
- ⑤ ④をザル等でこし、①、バニラエッセンスを加えて混ぜ合わせる。
- ⑥ 烤き皿に入れ、②を全体にのせ、オーブンの下段で35分焼く。

(※カロリーは1人分1/6切れで計算しています。)

粒こんにゃく入り バナナクラフティ

『粒こんにゃくがふんわり感をより高く』

フルーツはオレンジ、グレープフルーツ、パイナップルなども合います。粒こんにゃくの食感が楽しいシャーベットです。

1人分
95
kcal



〈材料2人分〉

粒こんにゃく 50g
キウイフルーツ 2個
(A)
砂糖 大さじ3
水 大さじ2

〈作り方〉

- ① 粒こんにゃくは下ゆですし、湯をきる。
- ② 鍋に(A)を煮立て、①を加え、2~3分煮てから冷ます。
- ③ キウイフルーツは皮をむき、芯を取り、ざく切りにしてミキサーにかける。
- ④ ③に②を混ぜ合わせ、容器に入れ、アルミ箔をかぶせて冷凍庫で冷やし固める。途中周りが固まってきたら、2~3回かき混ぜる。

ヘルシーフルーツ シャーベット

『舌で溶けずにお口に残る、不思議な食感』

《おなじみの甘味に生クリームで彩り》

玉こんにゃくの白玉ぜんざい風



小豆は缶からそのまま使ってあんころ
もち風にしてもおいしくいただけます。

1人分
324 kcal

〈作り方〉

- ①玉こんにゃくは下ゆです。
- ②鍋に〈A〉を煮立て、①を加え、4~5分煮る。そのまま冷まして味を含ませる。
- ③別の鍋に湯を沸かし、小豆缶を加えて煮立てる。
- ④③に②を加えて温まったら器に盛り、生クリームを回しかけ、お好みでシナモンパウダーをふっていただく。

《これがこんにゃく? 新しいデザート》

板こんにゃくのナタデココ風



ヨーグルトに下味をつけたこんにゃく、
フルーツを混ぜてもおいしくいただけます。

1人分
72 kcal

〈材料2人分〉

| |
|------------------------|
| 板こんにゃく(白) … 1/2枚(100g) |
| フルーツミックス缶 … 1缶 |
| 〈A〉 |
| 砂糖 …… 大さじ2・1/2 |
| 水 …… 1/4カップ |
| レモン汁 …… 小さじ1 |

〈作り方〉

- ①板こんにゃくは色紙切りにし下ゆです。
- ②鍋に〈A〉を煮立て、①を加え、2~3分煮る(煮汁はとっておく)。
- ③②をボウルにあけ、レモン汁を加える。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- ④器に③とフルーツを盛り、②の煮汁を適量かける。

一般財団法人 日本こんにゃく協会

〒101-0046 東京都千代田区神田多町2-11-5 東京蒟蒻会館2階

TEL. 03-3258-0288 FAX. 03-3258-0225

E-Mail : info@konnyaku.or.jp

URL:<http://www.konnyaku.or.jp>

おいしい
レシピはココ!



レシピ開発:岩崎 啓子(料理研究家)

料理監修:女子栄養大学 出版部

