

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調理のコツ）

味染みを  
良くする

## 『水抜き』する

### から炒りする



こんにゃくを鍋に入れ、木じゃくしでかき混ぜながら中火でいります。こんにゃくの身がしまり、歯ざわりがよくなり味しみもよくなります。

### 塩や砂糖で揉む 麺棒でたたく

塩または砂糖で揉んだり、めん棒でたたいて余分な水分を除くこともできます。

### 電子レンジに かける

100gあたり1分程度の加熱で余分な水分が出て、表面が少し乾き歯ざわりがよくなり、内部の空洞が増加して煮汁が染み込みやすくなります。

#### 電子レンジ使用の ポイント

1. 使いたい大きさに切る
2. 耐熱皿に平均に並べる
3. ラップやふたはしない
4. ざるにあげ、水分や泡をとり除く

## 『表面積を多く』する

板こんにゃくは手やスプーン、湯飲みのふちを使ってちぎると包丁で切るよりも味染みが良くなります。両面に浅く包丁や白髪ネギカッターを入れるのも効果的です。加熱して直ぐ食べる鍋物には隙間に煮汁がからむしらたきが向いています。

## 『煮冷まし』する

こんにゃくにも小さな空隙がありこれが温められて膨らみ冷めれば収縮するので、煮冷ますと煮汁が空隙に吸収され味染みの良い「おでん」や「煮しめ」が出来上がります。常温で出汁に一晩漬けて使用するのも効果的です。

においを  
とる

### 水洗い

袋から出したこんにゃくは水ですすぎ、食べる大きさに切って、さらにすすぐことでにおい成分を流し去ることが出来ます。

### ゆでる



最近の商品はにおいが少ないですが気になる方は、板こんにゃくは食べる大きさに切り、しらたきやつきこんにゃくはそのまま熱湯で2～3分茹でてざるにあげ水気を切ります。

## 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）

## ※こんにゃくの色黒と白の違いは？

精粉で作るこんにゃくは白色ですが、黒こんにゃくはこれに海藻粉末を混ぜたものです。昔から食べられていた生芋こんにゃくは芋の皮が混じり黒っぽい色をしていたので、これに似せたものです。なお、白いこんにゃくの中にみられる黒い斑点は、原料のこんにゃく芋由来の天然物ですので、食べても問題ありません。



### 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ュースに一晩つけるなどタダココのような食感のデザートに。



### しらたき(糸こんにゃく)

麺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数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ョにしたり、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&カロリーダウン！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。



### つきこんにゃく

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◎。

# （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20～30分の1程度、様々な料理に取り入れれば、食事全体のカロリーダウンに効果的です。

## ◎ 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

100g当たりのカルシウムは牛乳の半分も。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（日本食品標準成分表2020年版（八訂）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)	(蒸し)	(普通)
エネルギー(kcal/100g)	5	8	7	150	131	61
カルシウム(mg/100g)	43	68	75	8	36	110
食物繊維(g/100g)	2.2	3.0	2.9	3.0	2.3	0
うち不溶性食物繊維	2.1	3.0	2.9	1.7	1.7	0

注：精粉とはこんにゃく芋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。



《甘く染み込む、コクと味わい》  
玉こんにゃくと  
手羽中の甘酢煮

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。
- 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と。

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、たれがよくからんで『こっくり』とした味わいになります。



《こんにゃく、野菜、肉、菌ごたえのハーモニー》  
突きこんにゃくの  
ごまみそ炒め

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。

《ほのかに香るピーナッツの隠し味》

## 刺身こんにやくの

## カドカドサラダ



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

1人分  
255  
kcal

〈材料2人分〉

刺身こんにやく … 100g  
豚肉(しゃぶしゃぶ用) … 100g  
クレソン … 1/2束  
トマト … 小1個  
〈カドカドドレッシング〉  
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 刺身こんにや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。

## 《ポリウムある牛肉料理をヘルシーに》 肉巻きしらたき



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  
オイスターソース … 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当な長さに切り、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ます。さわら、あじ、いさぎなどのお魚でもおいしくいただけます。



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。
- ⑤ ①、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。

《ちよつとぜいたくに、海の幸いろいろ》

しらたき入り

アクアパッツァ



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

〈作り方〉

- ① 突きこんにゃくは下ゆでする。
- 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。しんなりしたら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。

《ピリリとした、あと味がおもしろい》

突きこんにゃくと

にんじんの辛子明太子炒め

《ごはんのおかずにも、お酒のつまみにも》

## 板こんにゃくと

## 鯖さばの辛みそ炒め



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、下ゆでする。
- 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。

《缶詰にひと手間のお手軽メニュー》

## 鯛いわしと突きこんにゃくの

## 黒こしょう風味煮



パプ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  
 鯛しょうゆ煮缶 …… 小2缶  
 (缶汁は取り分けておく)  
 パプリカ…………… 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る。
- ②パプ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》、鯛しょうゆ煮一缶分の缶汁、ローリエを加える。
- ④沸騰したら鯛を入れ、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。



《これ一品で、ごはんもりもり》  
突きこんにゃくと  
いんげんのザーサイ炒め

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。
- ② ①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。
- ④ ③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。

小松菜はさっと炒めることにより  
青臭さをとることができます。



《素材な味わい、なつかしいお惣菜》  
しらたきと油揚げ・  
小松菜の炒め煮

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。
- ⑤ ④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。



《夏にピッタリ、さっぱりした塩味》

## 刺身こんにやくとツナ・オクラの梅おろし和え



こんにやくは塩をふりませ、強く絞り、水気をしっかりとろきることが大事です。

1人分  
74  
kcal

### 《材料2人分》

刺身こんにやく … 100g  
ツナ缶 … 小1/2缶  
しょうゆ … 小さじ1/2  
オクラ … 4本  
大根(すりおろす) … 150g  
塩 … 少々  
酢 … 小さじ1  
梅干し(ちぎっておく) … 1個分  
大葉(ちぎっておく) … 4枚

### 《作り方》

- ① 刺身こんにやくは塩少々(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。
- ⑤ ④に①、②、③、ちぎった大葉を加え、さっくり混ぜ合わせる。

《ヘルシーメニューの定番》

## 板こんにやくとにんじん・春菊の白和え



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》

板こんにやく … 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 板こんにやくは短冊切りにし、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。
- ⑥ ⑤に③、汁気をきった④を加えてさっくり混ぜ合わせる。

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



《カルシウム&にんにくでパワー満点》  
玉こんにゃくと  
じゃこのアヒージョ

1人分  
151  
kcal

〈材料2人分〉

玉こんにゃく …… 8個(200g)  
ブロッコリー…………… 50g  
ちりめんじゃこ …… 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 ブ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、ちりめんじゃこを加え、弱火で4～5分、時々混ぜながら煮る。
- ⑤ ④に②を加えてさっと煮る。

かつお節を加えると、さらにコクがでます。



《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  
ごましようが和え

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。
- ④ ③に②を加え、汁気がなくなるまで煮て冷ます。
- ⑤ ④にしょうが、すりごま、塩を加えて混ぜ合わせる。

《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っ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。

《わかめとこんにゃくは食物繊維の宝庫》

# 刺身こんにゃくとわかめの

## ガーリックぽん酢和え



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。

すりごまを、練りごまや  
ピーナ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〉

- 鍋に湯を沸かし、もやしをゆでて湯をきる。
- ①の鍋に食べやすく切ったしらたきを入れ、下ゆでする。
- 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。
- 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。
- ④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。
- 味付けザーサイ、①、③のをのせる。お好みでラー油をかけていただく。

《しらたきからまる、マイルドな辛さ》  
豆乳しらたき

担々麺風



出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〉

粒こんにやく …… 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〉

- 粒こんにやくは下ゆでし、湯をきる。
- ピーマンは小さめの角切りにする。
- 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。
- 卵は割りほぐし、塩、こしょう少々を混ぜ合わせる。
- 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。
- 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。
- 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。

《カロリー大幅ダウンでも、変わらない満腹感》  
粒こんにやく入り  
エスニックチャーハン

《真だくさんの、ポカポカメニュー》

## しらたきのけんちん あんかけそば風



水溶性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  
〈水溶性片栗粉〉  
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り、下ゆでする。
- ②鶏もも肉は一口大に切る。
- ③大根はいちょう切り、にんじんは半月切り、ごぼうは厚めのさがぎにし、水にさらしてから水をきる。
- ④しいたけは軸を取り、4つに切る。
- ⑤鍋にごま油を熱し③を炒め、②を加えさっと炒める。だし汁、④を加えてふたをする。
- ⑥沸騰後弱火で10分くらい煮たら〈A〉、①を加え、さらに5分くらい煮る。
- ⑦〈水溶性片栗粉〉でとろみをつけ、ひと煮立ちさせる。お好みで万能ねぎを散らしていただく。

《人気イタリアンも、しらたきでヘルシーに》

## しらたきの トマトクリームパスタ風



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もしろいただけます。

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 … 好みに適量

### 〈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、レンジ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 焼き皿にバター(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 ボ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 焼き皿に入れ、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。)

《粒こんにゃくがふんわり感をより高く》  
粒こんにゃくにゃく入り  
バナナクラフティ

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。

《舌で溶けずにお口に残る、不思議な食感》  
ヘルシーフルーツ  
シャーベット

《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。
- ④ ③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。

### 〈材料2人分〉

- 玉こんにゃく … 8個(200g)  
 〈A〉  
 砂糖 …………… 大さじ2  
 水 …………… 1/4カップ  
 小豆缶…………… 1缶  
 水…………… 3/4カップ  
 生クリーム …… 大さじ2  
 シナモンパウダー … 適量

《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

### 〈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）。
- ③ ②をボウルにあげ、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。

### 〈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

# 一般財団法人 日本こんにゃく協会

〒101-0054 東京都千代田区神田錦町1丁目13番地  
大手町宝栄ビル3階302号室

TEL. 03-5244-5299 FAX. 03-5577-4390

E-Mail : [info@konnyaku.or.jp](mailto: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

