

材料(6個分)

粒こんにゃく…50g ホットケーキミックス…150g
 <A> プレーンヨーグルト…50g
 砂糖…大さじ½ バター(食塩不使用)…25g
 レモン汁…小さじ½

作り方

- 1 耐熱容器にバターを入れ、ラップをしないで電子レンジ(600W)に30~45秒かけ、溶かしバターを作る。
- 2 粒こんにゃくは洗って耐熱ボウルに入れ、Aをからめてラップをしないで電子レンジに30秒かける。汁気をきり、粗熱がとれたら、キッチンペーパーで、にぎるようにしてしっかり汁気をとる。
- 3 別のボウルにホットケーキミックスを入れ、真ん中にくぼみをつくり、ヨーグルト、1、2を入れて箸で円を描くように混ぜる。生地がまとまってきたら、手でひとまとめにする。まな板かラップの上に取り出し、手で直径約12cm×厚さ2.5cmの円盤形にし、6等分に切る。
- 4 アルミホイルを敷いた天板に間隔を空けて3を並べ、アルミホイルをかぶせる。オーブントースター(1300W)で15~18分焼き、生地がふっくらと焼けてひびが入ったら、かぶせたホイルをはずし、3~5分焼いて焼き色をつける。

材料(2人分)

刺身こんにゃく(白または緑)…100g
 小松菜…1株(60g)
 バナナ…1本
 <A>

調整豆乳…150ml
 はちみつ、黒すりごま…各大さじ1
 氷…2~3個
 黒すりごま、きなこ…各適量

作り方

- 1 こんにゃくは、さっと洗ってキッチンペーパーで水気をふき取る。
- 2 小松菜は手でちぎり、バナナは皮をむき、ミキサーに1、Aとともにに入れて攪拌する。
- 3 グラスに注ぎ、黒すりごまときなこをふる。

混ぜてトースターで焼くだけ
 おやつにも朝食にも
 こんにゃくヨーグルトスコーン



5分で作れるカンタン朝食
 豆乳きなこのこんにゃく
 グリーンスムージー



1人分
 163kcal

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1-13
 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

おいしい
 こんにゃく
 レシピは
 こちら▶



おいしい・ヘルシー・簡単 毎日食べたい こんにゃくレシピ



こんにゃくの種類



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に一晩つけると、ナタデココのような食感に。短冊状に切れば、肉料理のかさ増しに。



しらたき(糸こんにゃく)

パスタやうどんなどの麺類の代わりに使える点が重宝。しらたきに代えるだけで、カロリーが大幅ダウン。ツルリとのどごしのよい食感が加わり、新鮮なおいしさに。



つきこんにゃく

しらたきより歯ごたえのある太麺のような形状。炒め物に加えれば、のどごしのよい麺料理のような一品に。あえ物に加えれば、ボリューム感アップ。



刺身こんにゃく

そのまま食べられるので、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使ったり、サラダとの相性もよい。



玉こんにゃく

厚みがある玉こんにゃくは、煮物にして味をしみ込ませるのがおいしい食べ方。黒蜜ときなこをかければ、おやつとしても楽しめます。



粒こんにゃく

米の一部を粒こんにゃくに代えて炊くと、糖質&カロリーオフに。タピオカ風の食感、スイーツにアクセントを加えます。

余ったこんにゃくの保存

開封後は、入っていた水を捨てずに袋のまま保存するか、水をはった容器に入れ、表面が乾かないようにして冷蔵庫で保存します。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、スパゲッティの $\frac{1}{30}$ ~ $\frac{1}{20}$ 程度。様々な料理に取り入れるだけで、食事のカロリーダウンに効果的です。

糖質オフ&グルテンフリーで食物繊維が豊富

こんにゃくの食物繊維量は、さつまいも並み。カロリーを気にせずに、食物繊維を摂取できます。

カルシウムの補給にも

100g当たりのカルシウムは牛乳の約半分。カロリーを気にせずに、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	スパゲッティ(ゆで)	さつまいも(蒸し)	牛乳(普通)
	精粉使用	生芋使用				
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、しらたきは1袋200g程度。

焼き肉味のしらたきで野菜がよりおいしく

しらたきの焼き肉サラダ



こんにゃくを定番肉料理に！
おいしくカロリーダウン

1人分
282kcal

材料(2人分)

しらたき…200g

牛こま切れ肉…120g

<たれ(混ぜ合わせる)>

おろし玉ねぎ…50g

おろしにんにく

…1かけ分

しょうゆ…大さじ3

砂糖…小さじ2

酢…小さじ1

<A>

リーフレタス(ちぎる)

…3~4枚分

紫玉ねぎ(薄切り)…50g

セロリ(薄切り)、

黄パプリカ(薄切り)

…各30g

ごま油…大さじ1

白いりごま…適量

作り方

1 しらたきは洗ってざるに上げ、ざく切りにしてよく水気をきる。ボウルにたれの半量を入れ、牛肉を加えてよくもみ込む。

2 フライパンを強火で熱してしらたきを入れ、水分がなくなるまで3分ほどから炒りし、残りのたれを加えてからめ、取り出す。同じフライパンを強火で熱し、牛肉をたれごとに入れて肉の色が変わるまで炒めて取り出す。

3 器にA、しらたき、焼き肉の順に盛りつけ、Bをかけ、混ぜながらいただく。

表紙のレシピ



サラダ感覚でこんにゃくの新しいおいしさを楽しめる

こんにゃくの柚子胡椒あえ

材料(2人分)

<A>

刺身こんにゃく…40g

水菜…10g

かに風味かまぼこ…2本

<B(混ぜ合わせる)>

エキストラバージンオリーブオイル…小さじ $\frac{1}{2}$

レモン汁、白いりごま…各小さじ $\frac{1}{2}$

柚子胡椒、おろしにんにく…各小さじ $\frac{1}{2}$

白いりごま、レモン(くし形切り)…各適量

作り方

1 こんにゃくは洗い、水菜は2cm幅に切り、それぞれしっかり水気をきる。かに風味かまぼこはさく。

2 BでAをあえる。

3 器に盛り、白いりごまをふり、レモンを添える。

1人分
29kcal

定番肉料理との相性バツグン！
おいしくカロリーダウン

こんにゃくはしょうが焼きの甘辛味と相性よし
豚こんにゃくのしょうが焼き



1人分
261kcal

材料(2人分)

板こんにゃく…150g
豚切り落とし肉…100g
玉ねぎ…½個(100g)
小麦粉…大さじ¼
<たれ(混ぜ合わせる)>
しょうゆ、みりん、
酒…各大さじ2
おろししょうが…大さじ1
サラダ油…大さじ1
<A>
キャベツ(せん切り)、
ミニトマト…各適量

作り方

- 1 こんにゃくは洗い、フォークで穴をあけて薄いそぎ切りにする。耐熱皿に並べ、ラップをしないで電子レンジ(600W)に1分30秒かける。さっと洗い、キッチンペーパーでよく水気をふき取る。たれに5～10分つける。
- 2 玉ねぎは1cm幅のくし形切りにする。豚肉は小麦粉をまぶす。
- 3 フライパンにサラダ油を中火で熱し、たれの汁気をきったこんにゃく(たれは残しておく)を入れて両面を焼き、焼き色がついたら玉ねぎ、たれを加えて炒める。玉ねぎがすき通ってきたら、豚肉を加え、肉に火が通るまで炒める。
- 4 器に盛り、Aを添える。

栄養バランスのとれた糖質オフの作り置き
しらたきチャプチェ



1人分
213kcal

材料(4人分)

しらたき…400g
牛こま切れ肉…200g
ピーマン、赤パプリカ…各½個
たけのこ(水煮)…100g
しいたけ…4枚
<A>
しょうゆ、酒、みりん、砂糖…各大さじ2
おろしにんにく…小さじ1
ごま油…大さじ2
しょうゆ…大さじ1
白いりごま…適量

作り方

- 1 しらたきは下ゆでして、ざるに上げて水で洗い、食べやすい長さに切り、キッチンペーパーでよく水気をふき取る。ピーマン、パプリカ、たけのこ、しいたけは細切りにする。
- 2 牛肉はざく切りにしてボウルに入れ、Aを加えてもみ込む。
- 3 フライパンにごま油を中火で熱し、2をさっと炒め、1を加えて炒め合わせる。肉に火が通ったらしょうゆ、白いりごまを加えてからめる。

おつまみはもちろん、ごはんのおかずにも
焼き鳥缶とこんにゃくのもつ煮込み風



1人分
99kcal

材料(2人分)

板こんにゃく…125g
焼き鳥缶…1缶(70g)
ごま油…小さじ1
<A>
みそ…小さじ2
おろしにんにく…小さじ½
水…大さじ1
長ねぎ…¼本
好みで七味唐辛子…適量

作り方

- 1 こんにゃくはスプーンで一口大にちぎり、下ゆでして水気をきる。長ねぎは小口切りにする。
- 2 フライパンにごま油を中火で熱し、こんにゃくを入れて1～2分炒める。焼き鳥をたれごとに入れて炒め合わせ、Aを加えて2～3分煮る。
- 3 器に盛り、長ねぎをのせ、好みで七味唐辛子をふる。

濃厚ごまだれで最後の一口までおいしい

パンパンジー

たっぷりごまだれの棒棒鶏サラダ麺



1人分
236kcal

材料(2人分)

しらたき…500g
鶏ささみ…2本
きゅうり…½本
水菜…1株
トマト…1個

<A>

酒…大さじ½
塩、こしょう…各少々

塩…小さじ¼
酒…小さじ1

<C(混ぜ合わせる)>

にんにく(みじん切り) …½かけ分
しょうが(みじん切り) …1かけ分
長ねぎ(みじん切り) …5cm分
練り白ごま、しょうゆ …各大さじ2
酢、砂糖…各大さじ1½
豆板醤…小さじ½

作り方

- 1 ささみは耐熱皿にのせ、Aをふってラップをし、電子レンジ(600W)に2分30秒かけ、そのまま冷ます。きゅうりはせん切りに、水菜は3cm長さに切り、トマトはくし形切りにする。
- 2 しらたきはBを加えた熱湯でさっとゆで、流水で冷やし、水気をよくきる。ささみが冷めたら、筋を取り除きながら、手でさく。
- 3 器に、しらたき、野菜、ささみの順に盛り、Cをかけていただく。

マーボー味のしらたきは満足感の高い味 マーボーしらたき



1人分
202kcal

材料(2人分)

しらたき…400g

<C(混ぜ合わせる)>

<A>

ごま油…大さじ1
にんにく(みじん切り)、
しょうが(みじん切り)
…各½かけ分
豚ひき肉…100g

しょうゆ、酒 …各大さじ1½
砂糖…小さじ1
鶏ガラスープの素(顆粒)
…小さじ1
水…100ml

長ねぎ(みじん切り)…10cm分
豆板醤…小さじ1

パクチー(ざく切り)…適量

作り方

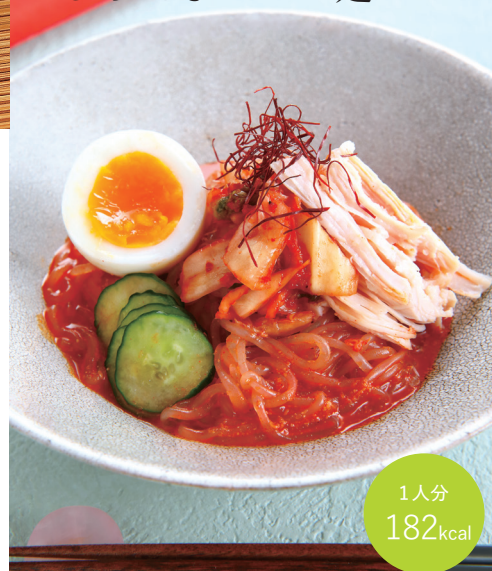
- 1 しらたきは水でさっと洗い、食べやすい長さに切る。フライパンを強火で熱してしらたきを入れ、3分ほどから炒りして端に寄せる。
- 2 中火にして空いたところにAを順に入れて炒め、肉の色が変わったらBを加える。全体になじむまで炒め、しらたきと炒め合わせる。Cを加えて強火にし、水分がなくなるまで炒めて火を止める。

3 器に盛り、パクチーを添える。

memo

しらたきは、しっかりから炒りすれば、下ゆでいらず。

夜食に食べても罪悪感なし しらたきビビン麺



1人分
182kcal

材料(2人分)

しらたき…360g

塩…小さじ½

<A(混ぜ合わせる)>

コチュジャン、白すりごま
…各小さじ4
砂糖、酢…各小さじ2
鶏ガラスープの素(顆粒)、
しょうゆ、ごま油…各小さじ1

ゆで卵…1個
きゅうり…½本
キムチ(白菜)…40g
サラダチキン…40g
あれば糸唐辛子
…適量

作り方

- 1 しらたきは水気をきり、食べやすい長さに切る。鍋に入れ、塩をもみ込んで2〜3分おく。
- 2 ゆで卵は横半分に切る。きゅうりは小口切りにする。サラダチキンは食べやすい大きさに手でさく。
- 3 1の鍋にかぶるくらいの水を加えて火にかけ、沸騰したら中火で2分ゆで、ざるに上げて湯をきり、流水でよく洗ってしっかりと水気をきる。Aとよく混ぜ合わせる。
- 4 器に盛り、Bを盛り合わせ、あれば糸唐辛子をのせる。

のどごしのいいしらたきで
ごちそうに新鮮なおいしさ

パッタイの新定番になるほどのおいしさ
しらたきの彩りパッタイ



1人分
234kcal

材料(2人分)

- しらたき…200g
<A>
厚揚げ…½枚(80g)
えび(殻付き・ブラックタイガー)
…4尾
赤パプリカ…30g
にら…½束
にんにく(みじん切り)…1かけ分
卵…1個
ごま油…小さじ2+大さじ1
<B(混ぜ合わせる)>
オイスターソース…大さじ1
ナンプラー…小さじ2
砂糖…小さじ½
パクチー(ざく切り)、
レモン(くし形切り)…各適量
好みで一味唐辛子…適量

作り方

- 1 しらたきは洗ってざるに上げ、長めのざく切りにしてよく水気をきる。厚揚げは1cm角に、パプリカは薄切りに、にらは4cm長さに切る。えびは殻をむいて縦半分に切り、あれば背ワタを取る。卵は溶きほぐす。
- 2 フライパンを強めの中火で熱し、ごま油小さじ2、溶き卵を入れ、炒り卵を作って取り出す。フライパンをきれいにして中火で熱し、ごま油大さじ1、にんにくを入れて香りが出るまで炒め、しらたきを加えて強火にして水分がなくなるまで3分ほど焼き炒める。中火にしてAを加えて炒め、えびの色が変わったら、Bを入れて全体にからめ、にら、炒り卵を加えてさつと炒め合わせる。
- 3 器に盛り、パクチー、レモンを添え、好みで一味唐辛子をふる。

コクのあるスープにしらたきがツルリ

鶏だしであっさり
こんにやくフォー



1人分
212kcal

材料(2人分)

- しらたき…500g
鶏もも肉…200g 水…400ml
<A> 鶏ガラスープの素(顆粒)
…大さじ1
酒…大さじ2 ナンプラー…小さじ2
塩、こしょう…各少々 しょうゆ…小さじ1
もやし…½袋 しょうゆ…少々
塩…小さじ1 パクチー(ざく切り)、
レモン(くし形切り)
…各適量

作り方

- 1 鶏肉は耐熱皿にのせてAをふり、ラップをして電子レンジ(600W)に5分かけ、そのまま冷ます。蒸し汁は取っておく。しらたきはざるに入れて塩でもみ、流水で洗って水気をきり、キッチンペーパーで包んで耐熱皿にのせ、ラップをしないで電子レンジに3分かける。
- 2 Bを鍋に入れて煮立て、鶏肉の蒸し汁を加え、しらたき、もやしを加えてさつと煮る。
- 3 器に盛り、そぎ切りにした1の鶏肉とパクチー、レモンを盛り合わせる。

にんにくバターが後をひく味

結びしらたきの
バル風スキレット



1人分
221kcal

材料(2人分)

- 結びしらたき…1パック
アボカド…1個
にんにく(みじん切り)…1かけ分
バター…大さじ1
<A>
白ワイン(または酒)、しょうゆ…各大さじ1
塩、こしょう…各少々
好みでパセリ(みじん切り)、
ピンクペッパー(粒)…各適量

作り方

- 1 アボカドは皮と種を取って一口大に切る。
- 2 スキレット(または小さめのフライパン)ににんにく、バターを入れて火にかけ、香りが出たら、しらたきを加え、強めの中火で焦げ目がつくまで焼きつける。アボカドを加えてさつと炒め、Aを加えてしらたきからめる。好みでパセリ、ピンクペッパーをふる。

たっぷり食べても罪悪感なし

こんにやくとミートボールのトマト煮



1人分
220kcal

材料(4人分)

玉こんにやく…12個(200g)

<A>

合いびき肉…200g

溶き卵…1個分

パン粉…大さじ3

玉ねぎ(みじん切り)…¼個分(50g)

オリーブオイル…大さじ1

玉ねぎ(1cm幅のくし形切り)…½個分

にんにく(みじん切り)…½かけ分

<C>

カットトマト水煮缶…1缶(400g)

水…50ml

トマトケチャップ…大さじ2

ウスターソース…大さじ1

ブロッコリー(小房)…6~8個

作り方

1 玉こんにやくは洗い、フォークで穴をあける。耐熱皿に入れ、ラップをしないで電子レンジ(600W)に2分かける。さっと洗ってキッチンペーパーでにぎるようにして水気をしぼる。

2 ポウルにAを入れて練り混ぜ、粘りが出たら、10等分にして丸める。

3 フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、B、玉こんにやくを炒める。玉ねぎがすき通ってきたらCを加え、煮立ったら2を加え、途中上下を返し、10分ほど煮る。ブロッコリーを加え、ふたをして2分ほど煮る。

さっぱりとした味。肉料理のお口直しにも

こんにやくとミニトマト、豆のマリネ



1人分
110kcal

材料(2人分)

板こんにやく…100g

ミニトマト…10個

ミックスビーンズ…50g

<A(混ぜ合わせる)>

おろししょうが…1かけ分

白ワインビネガー…大さじ2

オリーブオイル…大さじ1

塩…小さじ½

粗びき黒こしょう、

パセリ(みじん切り)…各少々

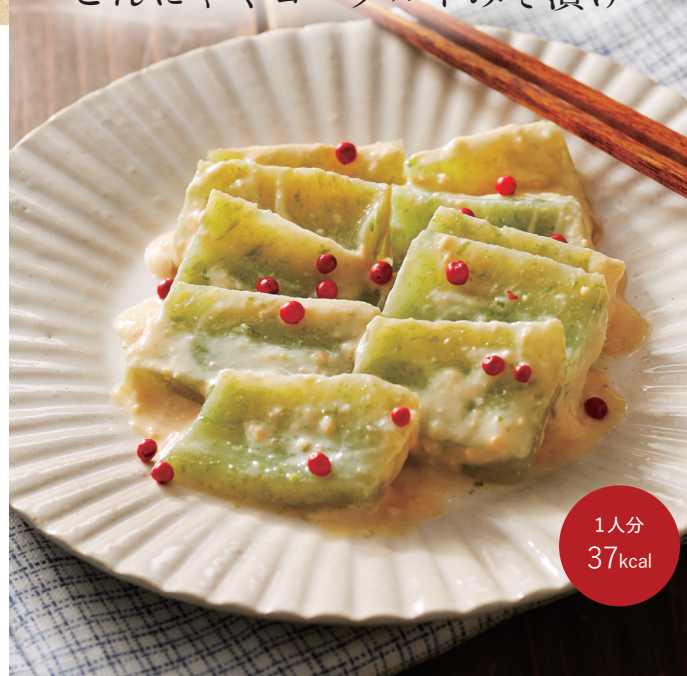
作り方

1 こんにやくは3分ゆで、ざるに上げて粗熱をとり、1cm角に切ってキッチンペーパーでよく水気をふく。ミニトマトは横半分に切る。

2 Aで1、ミックスビーンズをあえる。

味のしみ込みのいい刺身こんにやくが意外な一品に

こんにやくヨーグルトみそ漬け



1人分
37kcal

材料(2人分)

刺身こんにやく(板)…200g

プレーンヨーグルト…50g

みそ…50g

好みにピンクペッパー(粒)

…適量

作り方

1 ヨーグルトとみそは保存用袋に入れ、よくもみ混ぜる。

2 こんにやくはキッチンペーパーでよくよく水気をふいてから1の袋に入れてもみ、空気を抜いて袋の口を閉じ、冷蔵庫に一晩おく。

3 こんにやくを取り出して薄切りにし、器に盛る。好みにピンクペッパーをちらす。

こんにゃくの食べごたえで
スープが食事代わりに



1人分
166kcal

ツルリとおいしいしらたきがアクセント しらたきのかき玉スープ



1人分
116kcal

材料(2人分)

しらたき…200g 小ねぎ(小口切り)…適量
卵…2個 しょう…少々

玉ねぎ…½個

<A>

水…400ml
鶏ガラスープの素(顆粒)…小さじ1
おろししょうが…1かけ分
酒…大さじ2
塩…小さじ½

作り方

- 1 しらたきは沸騰した湯に入れてひと煮立ちさせ、ざるに上げて水気をきり、食べやすい長さに切る。玉ねぎは薄切りにする。
- 2 鍋に1、Aを入れて中火にかけ、煮立ったらふたをして弱めの中火で3分煮る。卵を溶きほぐして鍋に加え、ひと煮立ちさせる。
- 3 器に盛って小ねぎをちらし、しょうをふる。

彩り野菜で華やかに。栄養も充実

ヘルシーしらたき餃子スープ

材料(4人分)

しらたき…200g
餃子の皮…1袋(25枚)

<A>

鶏ひき肉…120g
白菜…100g
にら…2本

塩…少々

かたくり粉…大さじ1
オイスターソース、ごま油…各小さじ1
鶏ガラスープの素(顆粒)、
おろししょうが…各小さじ½

水…800ml

<C>

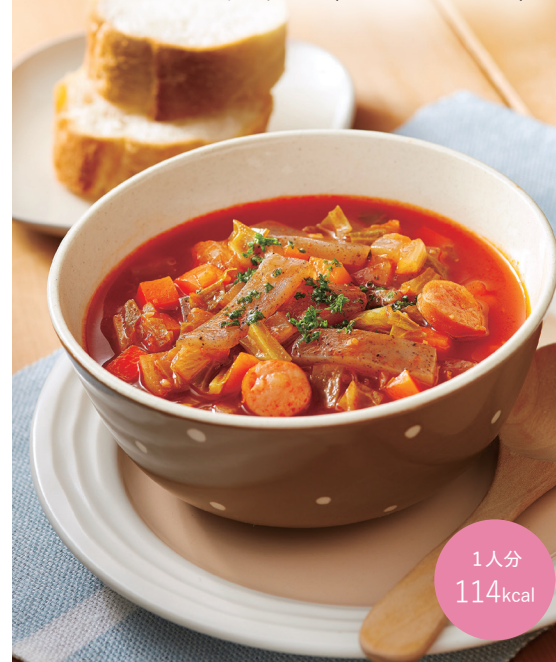
鶏ガラスープの素(顆粒)…大さじ1
オイスターソース、しょうゆ…各大さじ½
おろししょうが…小さじ½
ミニトマト…100g
ブロッコリー(小房)…80g

作り方

- 1 しらたきは水気をきって耐熱ボウルに入れ、ラップはしないで電子レンジ(600W)に2分30秒かけ、水気をきる。約⅓量を2cm以下に刻み、残りは適当な長さに切る。
- 2 白菜はせん切りにして耐熱容器に入れ、塩をまぶし、ラップをして電子レンジに1分30秒かける。水気をしっかりとしぼる。にらは小口切りにする。
- 3 ボウルにA、刻んだほうのしらたき、Bを入れて均一になるまで混ぜる。
- 4 餃子の皮の中央に3を⅓量のせる。皮のふちに水(分量外)を塗り、半分に折りたたむ。さらに片側の角に水を塗り、両角を合わせ帽子のような形にする。残りも同様に作る。
- 5 鍋に分量の水を入れて沸騰させ、C、残りのしらたきを加えてひと煮立ちさせる。4を1つずつ入れ、1分ほど中火で煮たらミニトマトを加え、2分ほど煮る。ブロッコリーを加えてさらに2分ほど煮る。

簡単に作れて、腹持ちバツグン

トマトジュースで こんにゃくミネストローネ



1人分
114kcal

材料(2人分)

板こんにゃく…200g <A>

ウィンナーソーセージ トマトジュース
…1本 (食塩不使用)…200ml

にんじん…50g 水…100ml

玉ねぎ…¼個 コンソメスープの素
キャベツ…1枚 (顆粒)…小さじ2

にんにく(みじん切り) 砂糖…小さじ½

…½かけ分 塩、しょう…各少々
オリーブオイル…大さじ½
パセリ(みじん切り)…適量

作り方

- 1こんにゃくは短冊状に切り、さっとゆでてざるに上げる。ウィンナーソーセージは小口切りに、にんじんはさいの目切りに、玉ねぎ、キャベツは1cm角に切る。
- 2 鍋にオリーブオイル、にんにくを入れて中火で熱し、香りが出たらウィンナーソーセージ、こんにゃくを入れて炒め、油が回ったら、残りの野菜を加えて炒める。野菜がしんなりしたらAを入れ、ふたをして弱めの中火で10分ほど煮る。
- 3 器に盛り、パセリをふる。

デザートが罪悪感なく
安心して楽しめる！

材料(2人分)

しらたき…100g
プレーンヨーグルト…200g
砂糖…小さじ1
黒いりごま…小さじ1
好みのジャム…60g
好みのフルーツ
(いちご、ブルーベリー等)…適量
ミント…適量

作り方

- 1 ボウルにひと回り大きいざるをのせ、キッチンペーパーを敷き、ヨーグルトを入れて冷蔵庫で1~2時間水きりする。しらたきは細かく刻み、砂糖を入れた熱湯でゆで、ざるに上げて冷水につけて冷やす。
- 2 しらたきの水気をよくきり、ヨーグルト、黒いりごまと混ぜ合わせる。
- 3 グラスに好みのジャム、2の順に入れ、好みのフルーツやミントを飾る。

材料(2人分)

刺身こんにやく…100g
マンゴー…1個
< A (混ぜ合わせる) >
ココナッツミルク…100ml
はちみつ…大さじ2
氷、ミントの葉…各適量

作り方

- 1 こんにやくは洗って2cm角に切り、キッチンペーパーでよく水気をふく。マンゴーは2cm角に切る。
- 2 器に砕いた氷と1を重ねて入れ、Aを注いでミントを添える。



こんにやく&ヨーグルトでヘルシーに
チアシード風
こんにやくヴェリーヌ

1人分
144kcal

甘いしょうが風味がこんにやくにぴったり
白板こんにやくの
ジンジャーシロップ

材料(2人分)

板こんにやく(白)…100g
しょうが…2かけ
水…200ml
てんさい糖…35g

作り方

- 1 こんにやくはキッチンペーパーで水気をふき、1cm角に切る。しょうがは皮をむき、5mm幅の薄切りにする。
- 2 鍋にすべての材料を入れて火にかけ、沸騰したら弱火にし、15分ほど煮る。しょうがを取り除き、粗熱がとれたら冷蔵庫に入れ、半日ほど冷やす。

材料(2人分)

板こんにやく…50g
< A >
さつまいも…200g
砂糖…大さじ2
レモン汁…大さじ1
あればシナモンパウダー…適量

作り方

- 1 こんにやくは3分ゆでてざるに上げ、粗熱をとって5mm角に切り、キッチンペーパーでよく水気をふく。さつまいもは皮を厚めにむき、2cm幅の輪切りにして水にさっとさらして水気をきる。
- 2 鍋にAを入れ、かぶるくらいの水を加えて中火にかけ、煮立ったら弱めの中火にし、やわらかくなるまで8分ほど煮る。へらでつぶしながら、汁気がなくなるまでさらに煮て、こんにやくを混ぜ、粗熱をとる。
- 3 ラップで茶巾に絞る。ラップをはずして器に盛り、あればシナモンパウダーをふる。



1人分
69kcal

こんにやくは、アジアデザートとの相性がいい
刺身こんにやくとマンゴーのチェー



1人分
247kcal

こんにやくのプチプチ食感がクセになる
こんにやく入りきんとん



1人分
127kcal