

# 生揚げとこんにゃくのみそ煮



## 材料・下準備(5人分)

- こんにゃく(あく抜き不要のもの)……1枚(250g)  
: 2cm角程度に切る
- 生揚げ……………1枚(150g)  
: 2cm角程度に切る
- 砂糖…………… 大さじ1
- みそ…………… 大さじ1
- めんつゆ(3倍濃縮)…………… 大さじ1
- 水…………… 大さじ3
- 七味唐辛子、粉さんしょう…………… お好みで

## Point

食材を大きめに切ることで、噛みごたえが増します。

## 作り方

- 鍋にこんにゃくを入れ、水分が抜けて表面が少し乾くまで炒める。
- 生揚げと調味料を加え、時々混ぜながら5分程度煮る。
- 器に盛り付けて、お好みで七味唐辛子や粉さんしょうを振る。

1人分

エネルギー	たんぱく質	食物繊維	食塩相当量
63kcal	3.7g	1.5g	0.9g

