

【 副菜・温 】 シマナーとこんにゃくの中華炒め



材料（ 1 人分 ）

シマナー（からしな）	40g
もやし	20g
こんにゃく（黒茶色）	10g
ごま油	2.3g
しょうがチューブ	2g
鶏がらスープの素	0.3g
料理酒	5g
塩	0.3g
黒こしょう	0.1g

《 作り方 》

- ① シマナーは根を切って洗い、2 cm幅、4 cm長さほどに切る。もやしは根を取って洗う。
- ② こんにゃくは1 cm厚さで3 cmほどの角切りにし、沸騰した湯で約 2~3 分茹でる。ザルに上げて水気をきる。
- ③ フライパンにごま油を入れて中火で熱し、シマナーを約 1 分炒め、もやしとこんにゃくと A を加えて約 1 分炒め合わせる。
- ④ 器に盛りつけ、こしょうをふったら完成。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
	40kcal	1.3g	2.3g	1.6g	0.6g



～ワンポイント～

- ・ピリ辛のシマナーの味を活かして中華炒めに
- ・しゃきしゃきのシマナーともやしに、弾力のあるこんにゃくを組み合わせ、副菜でありつつも食べごたえのある 1 品
- ・こんにゃくが腸内環境を整える