

神石高原町



ひとりぶん
1人分あたり

にほんじん しょくじせつしゅきじゅん ねんぱん
(日本人の食事摂取基準2020年版)

ちょうりじかん
調理時間

15^{ぶん}分

エネルギー : 70kcal

しつ
脂質 : 4.5g

しょくもつせんいそうりょう
食物繊維総量 : 3.5g

しつ
たんぱく質 : 1.0g

たんすいかぶつ
炭水化物 : 7.5g

しょくえんそうとうりょう
食塩相当量 : 0.7g

味噌炒め

みそいた

こんぴやくの

おいしい作り方

ざいりょう さんになんぶん
●材料 (3人分)

いた まい
板こんにゃく…………… 300g(1枚)

あぶら おお
ごま油…………… 12g(大さじ1)

あお
青ねぎ…………… 15g

(A)

みそ おお
味噌…………… 18g(大さじ1)

みりん おお
みりん…………… 18g(大さじ1)

Point

とくさんひん
特産品の

みそ あいしょうばつぐん
こんにゃくと味噌は相性抜群!!

あぶら ふうみ
ごま油の風味でおいしさUP↑



ひょうめん こうじょう
1. こんにゃくの表面に、格子状に
き め い め ぎ
切り目を入れ、さいの目切りに
する。



ひ よわ ま
3. いったん火を弱め、(A)を混ぜあ
くわ ちゅうび もど
わせたものを加える。中火に戻し、
すいぶん いた
水分がなくなるまでしっかり炒める。



あぶら ひ
2. フライパンにごま油を引き、1の
ちゅうび ふん いた
こんにゃくを中火で5分ほど炒める。



も つ あお ち
4. おさらに盛り付け、青ねぎを散らす。