

糸こんにゃくのたらこ和え

調理時間 15分

《 材 料 》 4人前 《 作り方 》

明太子	1本
糸こんにゃく	200g
たまねぎ	50g
塩	適量
サラダ油	適量

明太子は薄皮を取り除き、たまねぎは薄切りに、糸こんにゃくは水洗いしておきます。フライパンにサラダ油を熱してたまねぎを炒め更に糸こんにゃくを入れて炒めます。ほぐした明太子と塩を加えて軽く炒め、器に盛りつけいただきます。



【おいしさのヒミツ】
明太子は炒め過ぎないようにしましょう。

お料理上手メモ

食塩の量は明太子の味によって調整して下さい。

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
52 kcal	6.5 g	1.8 g	3.2 g	2.2 g

制作：みかしほ学園 日本調理製菓専門学校・日本栄養専門学校
<http://www.mikashiho.ac.jp>