



14 ごぼうと牛肉のみそ煮

赤みそのコクがきいた、味わい深い煮物
こんにゃく、ごぼうのかむかむ素材を使って

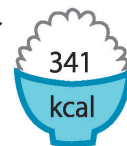
■作り方■

- ① こんにゃくを1口大に切り、ごぼうは皮をこそげ、乱切りにする。
- ② オクラはゆでて、1 cmぐらいの輪切りにする。
- ③ 牛肉は1口大に切る。しょうがはせん切りにする。
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、しょうが、ごぼうを炒め、こんにゃくを加えてさらに炒める。
- ⑤ 牛肉をほぐして入れ、水、しょうゆ、みりん、砂糖を加えて弱火で15分位煮て、汁を煮詰める。
赤みそを加え、照りを出し、みそをからめる。
最後にオクラを混ぜあわせる。

食材量 (2人分)

牛薄切り肉	100g
こんにゃく	1/2 枚
ごぼう	1本 (150g)
オクラ	1パック(5本)
しょうが	1片
サラダ油	大さじ1
水	カップ1/2
しょうゆ	大さじ1
みりん・砂糖	各大さじ2
赤みそ	大さじ1

1人分



13.9g	14.4g	2.5g	8.3g
たんぱく質	脂質	塩分	食物繊維

かむかむ度
4

15 こんにゃく入りキンピラ

キンピラごぼうに、こんにゃくを加えて、さらにかむかむ度アップ

食材量 (2人分)

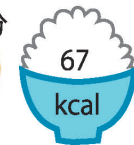
こんにゃく	1/4 枚 (50g)	砂糖	小さじ1
ごぼう	1/2 本 (70g)	しょうゆ	小さじ2
にんじん	1/4 本 (50g)	ごま	少々
ごま油	小さじ1	七味とうがらし	適宜

■作り方■

- ① こんにゃく、ごぼう、にんじんをせん切りにして、全てさっとゆでる。
- ② フライパンにごま油を熱し、水を切った①を炒める。
- ③ にんじん、ごぼうがしんなりしたら、砂糖、しょうゆで味付けし、仕上げにごま、七味とうがらしを振る。

かむかむ度
5

1人分



1.5g	2.9g	0.9g	3.1g
たんぱく質	脂質	塩分	食物繊維