

第58回 2014年4月8日(火)

ヘルシーこんにやく 食物繊維

しっかり とっていかがでしょう~♪



① ピーナツ風味炒め  
ちぎったこんにやくを油で炒め  
ピーナツミキサーし、しょうゆ、  
砂糖、みりんを合わせ、  
こんにやくにかき混ぜてどうぞ

2014/04/08



② 白あん  
しいたけスライス、にんじんスライス、  
豆腐は水切り、野菜油で炒め  
こんにやく入れ、しかり水気飛ばし  
しょうゆ、みりん、だし粉、酒、  
砂糖、すりごまで味付け、器  
に和らげて出来上り

2014/04/08



③ コムロクドリシク  
にんじんこんにやく、牛乳、ネー  
ション、砂糖でミキサー  
かけて出来上り、  
こんにやくはクレーンが  
いいかもね!!

2014/04/08



④ まんじら  
糸こんにやくをササ、だし、ごま油  
でしかり炒め、しょうゆ、み  
りん、砂糖、七味で味付け  
ごまをパラパラいかがせよう

2014/04/08



⑤ まんまるこんにやく  
ごんかく味噌(味噌、砂糖  
みりん、酒)を炒めた味  
にて、こんにやくはフック  
にて2こ3こ3と...しかり  
水気飛ばして味付けて

2014/04/08



⑥ クリームソース  
玉ねぎ、ピーマンを炒め  
野菜炒め、昆布の汁を  
入れ、火が通ったら牛乳、  
クリームソースの裏、塩で  
味付け、昆布の汁を入れ  
かき混ぜて出来上り

2014/04/08