副菜－煮物　m-05

こんにゃくの土佐煮

材　　料	分量 (g)
突きこんにゃく	50.00
削り節	0.80
サラダ油	0.50
三温 (花見糖)	1.50
しょうゆ (濃口)	2.50

エネルギー (kcal)	19
たんぱく質 (g)	0.9
脂質 (g)	0.5
カルシウム(mg)	23
鉄 (mg)	0.3
VA (μg)	0
VB(mg)	0
VB2 (mg)	0
塩分(g)	0.4
食物繊維 (g)	1.1

作り方

① こんにゃくを茹でる。

② こんにゃくを油でよく炒め，調味する。

③ 削り節を混ぜる。

☆ 削り節は軽く空炒り (弱火で焦がさないように) し，粗くほぐしておくと混ぜ合わせやすい。

MEMO