



このところ  
カロリーオーバー気味…

そんな時に大活躍する、低カロリーでヘルシーな

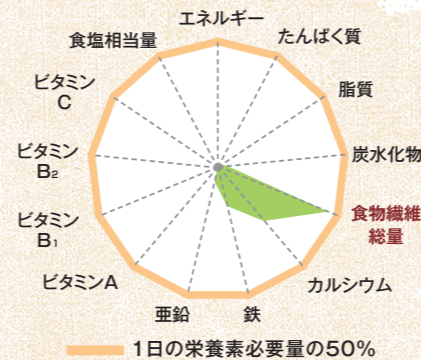
# こんにゃく

## レシピ

ちょっとした外食やご馳走が続くと、気になるのがカロリーオーバー。特に肉料理はカロリーだけでなく脂質も摂りすぎる傾向があるので、翌日以降の食事カロリーを抑えたいところ。こんにゃくはそんな時の力強い味方。おすすめレシピをご紹介します。

### こんにゃくの栄養

板こんにゃく1枚(260g)あたり



## 低カロリーでほぼ食物繊維のみ。

究極のヘルシー食材と言えます。

### 主な栄養は食物繊維

- ① 不足しがちな食物繊維を補える
- ② 噛む回数が増えることで、満足感プラス食べ過ぎ防止。

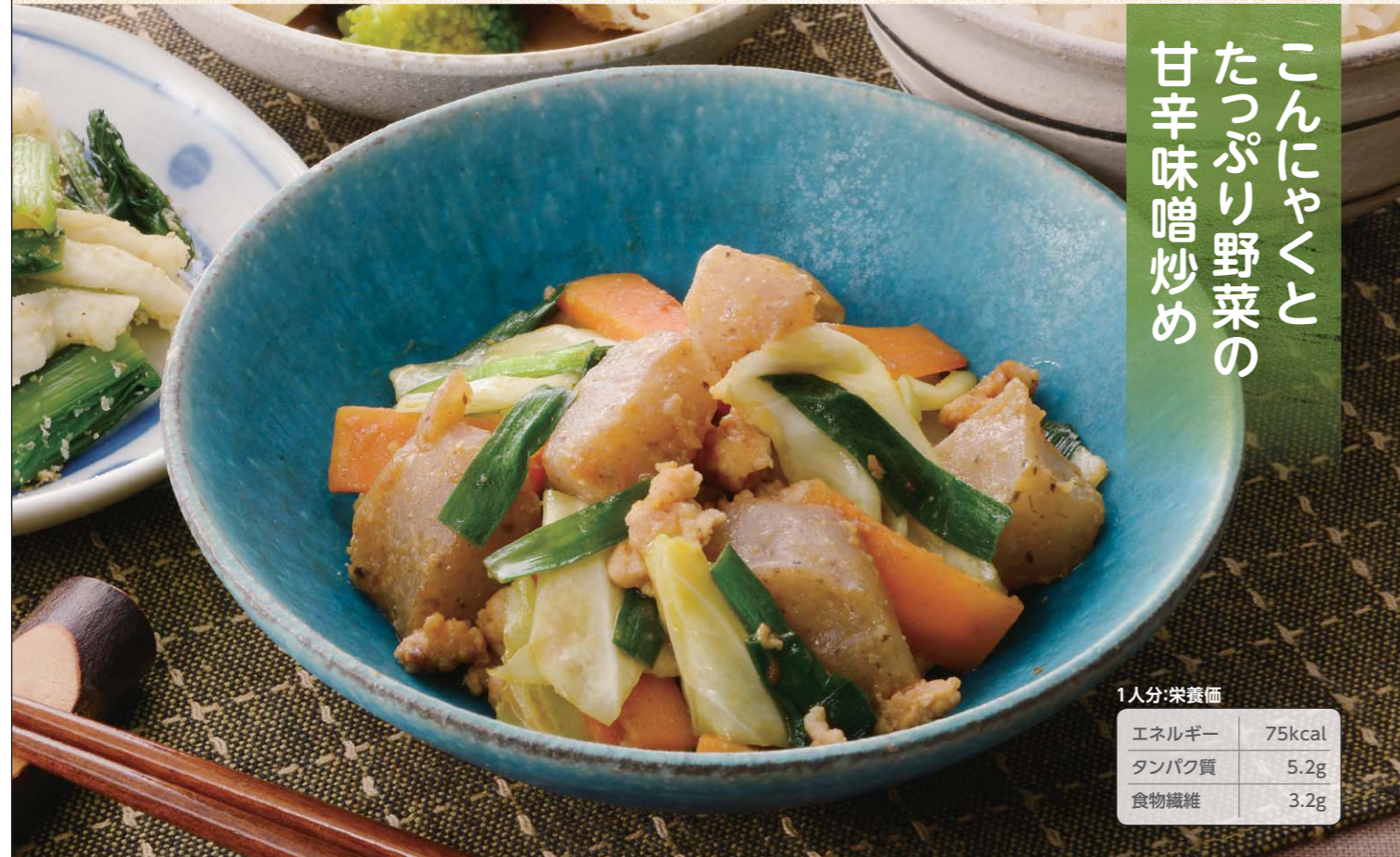
### その他の栄養・エネルギーはほぼ0

- ③ カロリー調整に大活躍！
- ④ その他の栄養は他の食材で補う必要がある。

ちなみに、この食物繊維には  
主な予防効果として

- 肥満予防 ●動脈硬化、血栓予防
- 便秘予防 ●高血圧予防
- 糖尿病予防 ●大腸がん予防

など、様々な働きがあるのですが、  
現代の食生活では不足気味の  
栄養のひとつとなっています。



### こんにゃくと たっぷり野菜の 甘辛味噌炒め

1人分:栄養価

エネルギー	75kcal
タンパク質	5.2g
食物繊維	3.2g

#### 材料・4人分

- |             |       |      |        |
|-------------|-------|------|--------|
| 2361 板こんにゃく | 1枚    | 酒    | 大さじ1   |
| 鶏ミンチ        | 80g   | 味噌   | 大さじ1   |
| キャベツ        | 80g   | 濃口醤油 | 小さじ1   |
| にんじん        | 1/3本  | 砂糖   | 大さじ1   |
| ニラ          | 1/3袋  | 豆板醤  | お好みで少々 |
| 生姜          | 1/2かけ |      |        |
| ごま油         | 小さじ1  |      |        |

#### 作り方

- ① こんにゃくは手で揉んでから一口大にちぎり、熱湯でさっと茹でる。
- ② 生姜はみじん切りにする。キャベツはざく切り、にんじんは短冊切り、ニラは4cm程度に切る。Aの調味料を合わせておく。
- ③ ごま油と生姜を温めたフライパンで鶏ミンチを炒め、合わせ調味料を加えて炒める。
- ④ キャベツ、にんじん、こんにゃくを加えて香ばしい香りが立ってきたら完成。



### レバーとこんにゃくの相性◎ 秋川流 絶品 甘辛丼

1人分:栄養価

エネルギー	477kcal
タンパク質	20.1g
食物繊維	2.5g

#### 材料・4人分

- |                        |       |           |        |
|------------------------|-------|-----------|--------|
| 0825 新・全植若どりきも(レバー・ハツ) | 200g  | 片栗粉       | 小さじ1   |
|                        |       | 小ねぎ(小口切り) | 1/2本   |
| 2361 板こんにゃく            | 1枚    | 全植秋川たまご   | 4個     |
| なたね油                   | 大さじ1  | ご飯、サラダ菜など | お好みで適量 |
| 醤油、酒                   | 各大さじ3 |           |        |
| 水                      | 50ml  |           |        |
| みりん                    | 大さじ1  |           |        |
| 砂糖                     | 大さじ2  |           |        |

#### 作り方

- ① レバーは食べやすい大きさに切る。ハツはたて半分に切り、血を洗い流しておく。
- ② こんにゃくは両面に斜め格子状に切り込みを入れてからさいの目に切り、沸騰したお湯で3分程度茹でてからざるにとり、水気を切っておく。
- ③ 中火に熱したフライパンに油(分量外)をひき、スクランブルエッグをつくり取り出ししておく。(お好みで半熟卵でも！)
- ④ 再びフライパンを熱し油を入れ、①を加える。表面の色が変わったら②とAを加え、落しぶたをして中火で3分程度煮込む。
- ⑤ 落しぶたをはずして火を弱め、水小さじ2で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑥ 碗にご飯をよそい、③と④をのせ、小ネギを散らしてできあがり。

食べ物半分

食べ方半分

食べ方に着目すれば、安心安全な食は決して高くありません。このページでは秋川牧園による安心安全な商品の紹介や、健康を賢く科学した食べ方に着目した生活提案を行っています。