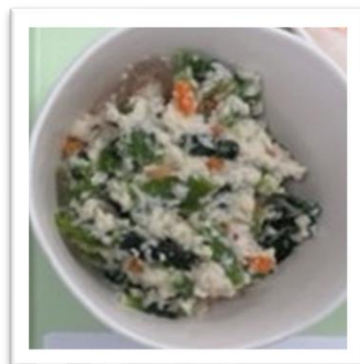


こんにゃくの白和え

<材料(2人分)>

- ・ 木綿豆腐 100g
- ・ こんにゃく 20g
- ・ 人参 20g
- ・ ほうれん草 1/2束
- ★ 濃口醤油 小さじ2
- ★ 砂糖 小さじ2
- ★ 塩 少々



<作り方>

- ① 木綿豆腐は水切りをしておく。
- ② こんにゃく、人参は細切りにし、下茹でする。
- ③ ほうれん草はゆでて、食べやすい大きさに切る。
- ④ 水切りした豆腐に★の調味料を加え、すりつぶす。
- ⑤ こんにゃく、人参、ほうれん草を加えて混ぜ合わせる。

こんにゃくの原料となるこんにゃく芋は、そのほとんどが群馬県で生産されています。こんにゃくは低エネルギーで食物繊維が豊富であり、ダイエットにもおすすめです。

<栄養成分(1人分)>

エネルギー	66kcal
たんぱく質	5g
脂質	2.5g
炭水化物	6.3g
塩分	1g