

2026年3月号

【料理名】こんにゃくとひき肉の煮もの



【調理時間】15分

【カロリー】125 kcal

【塩分】2.7g

【主材料】(2人分)

こんにゃく……200g

にんじん……1/3本

鶏ひき肉……50g

A しょうゆ、酒……各大さじ2

A 砂糖……大さじ1

七味唐辛子……少々

【作り方】

1. こんにゃくはゆでてたんざくに切る。にんじんはたんざくに切る。
2. 鍋にごま油小さじ1を中火で熱し、①を炒める。油が回ったら水200mlを加え、煮たったらひき肉を少しずつつまむようにして加える。
3. アクが出たら除き、Aを加えて10分ほど煮、火を止めて5分おく。器に盛り、七味唐辛子をふる。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。