

## 青菜とこんにゃくの辛味噌和え



### 栄養価(1人分)

エネルギー 71kcal、たんぱく質 3.8g  
脂質 1.1g、炭水化物 12.8g  
食物繊維 4.6g、食塩相当量 1.6g

### 材料(2人分)

板こんにゃく(生いもこんにゃく)	1/2枚(60g)	POINT	こんにゃくは生いもこんにゃくを用いると味が染みやすい
キャベツ	3枚(150g)		
細ねぎ	4本(20g)		
小松菜	1株(60g)		
しいたけ	3枚(40g)		
◎合わせ味噌	大さじ1と1/2(27g)	◎みりん	大さじ1/2(9g)
◎酒	大さじ1/2(7.5g)	◎唐辛子	半分(0.2g)

### 作り方

1. こんにゃくは1.5×3cmの薄切りにし下茹でをする。  
キャベツは5cm角、細ねぎと小松菜は5cm長、しいたけは5mm厚、唐辛子は小口に切る。
2. 鍋に湯を沸かし、塩少々(分量外)を入れキャベツと小松菜、しいたけを入れて茹でる。再沸騰したら細ねぎを入れさっと茹でざるにあげ、ふきん(もしくはキッチンペーパー)に包みぎゅっと水けをしぼる。

POINT 水が出て味がぼやけてしまうので、茹で野菜の水けはしっかりしぼる

3. ◎を鍋に入れてさっと煮立て、すべての材料を合わせて合える。