

# 目黒やすだ内科クリニック監修 低糖質レシピ 胃腸に優しい、こんにゃくとオクラの焼き浸し～塩レモン風味～

こんにゃくを焼いて浸すイメージはあまりないかと思いますが、塩レモン味でさっぱり、夏にぴったり！！ レモンがなければ、めんつゆでもOK!

準備時間

0分

調理時間

30分

分量

2人分



栄養成分表 (1 人前あたりの含有量)

糖質

2.5 g

食物繊維

2.4 g

材料

こんにゃく (アク抜き済み) 100 g  
オクラ 6本  
赤パプリカ (小) 30g  
★レモン汁 大2  
★水 大2  
★鶏ガラスープのもと 小1  
ごま油 大1/2

作り方

- 1、★マークをバットなどにいれてしっかり混ぜておく
- 2、オクラはガクをとり、まな板の上に乗せて塩をかけて板ずりする
- 3、パプリカとこんにゃくは細い短冊状に切る
- 4、フライパンにごま油を入れて、こんにゃく、おくら、パプリカを炒め、少し焼き色がついたら1のバットにいれる
- 5、冷蔵庫で20分以上冷やす

45

カロリー

一口大の焼いた鶏肉を入れても美味です！

好みの夏野菜をたくさん入れてもOK(\*^-^\*)