

目黒やすだ内科クリニック監修 こんにやくと油揚げの味噌しょうが炒め

こんにやくと油揚げの炒めものが想像以上に美味しいです！食物繊維も4.3gとたっぷり！！

準備時間

0分

調理時間

10分

分量

2人分

糖質制限レシピ こんにやくと油揚げの味噌しょうが炒め

材料

作り方

こんにやく（アク抜き済み）	150g
油揚げ（厚手）	1枚
しょうが	1/2かけら
しめじ	30g
赤パプリカ	1/5 個
味噌	大1
しょうゆ	小1/3
とりガラスープのもと	小1/2
水	大1~2
ごま油	小2
白ごま	大1

- 1、こんにやくは表面に包丁でななめ格子の切込みを入れた後、スプーンで一口大にちぎる
- 2、油揚げは短冊状に切り、パプリカは半分に切ったあと、薄く切る
- 3、フライパンに油をひかず、こんにやくを中火で炒め、軽く焦げ目がついたら、ごま油をひき、油揚げ、しめじ、パプリカを加え炒める
- 4、味噌、醤油、鶏ガラ、水を混ぜておき、3に加え、さらに3分炒め、ごまをふり完成

栄養成分表（一人分）

糖質

4.8g

塩分

0.9g

味噌としょうがの風味が効いた炒めものです

好きな野菜を加えてもOK

193
カロリー

