

食材2つだけ!

こんにゃく

×

えのきだけ



調理時間

15分

ヘルシーで節約にもなる

## こんにゃくときのこのピリ辛炒め煮

材料 (2人分)

こんにゃく…………… 1/2枚(150g)

えのきだけ…………… 1袋(100g)

○めんつゆ(2倍濃縮)

……………大さじ2

○酒……………大さじ1

赤唐辛子…………… 1/2本

白いりごま…………… 少々

ごま油……………小さじ2

### 1 材料を切る

こんにゃくは4cm×1cmの大きさに切ってから、薄切りにする。鍋にこんにゃくとひたひたの水を入れて火にかけ、沸騰したら1分茹でてザルにあげる。えのきだけは石づきを切り落とし、半分の長さに切って手でほぐす。赤唐辛子は種を取り除き、輪切りにする。

### 2 煮る

フライパンにごま油とこんにゃく、えのきだけ、赤唐辛子を入れて、えのきだけがしんなりするまで炒める。○を入れて水分が飛ぶまで炒める。火を止め、白いりごまをふる。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索