

『米粉が豊富な糸こんにゃく』を使った料理



糸こんにゃくともやし

中華風あえもの



.... 材料

米粉入り糸こんにゃく	1袋	
もやし	1袋	
カニカマ	4本	
ポン酢	大さじ4	A
ごま油	大さじ2	
レモン汁	} 少々	}
しょうが		
ラー油		
塩		
(トッピング用 ネギ 少々)		



.... 作り方

1. 米粉入り糸こんにゃくを袋から出し、よく水洗いして、3~4cmほどに切る。
(水洗いだけで食べられますが、こんにゃくの匂いが気になる方は茹でて下さい)
2. もやしを茹でる。
3. Aをボウルに合わせる。
4. 食べる直前に1,2,3とカニカマをあえる。
お好みでトッピングに、ネギを少々ふりかける。

もやしの特徴

- ビタミン・ミネラルをバランス良く含んでいる。
- 疲労回復や肝機能の向上に良いと言われている。
- 食物繊維も多く含んでいる。
- 一年を通して食べられる。
- 何と言っても、安い。
- カロリーが少なく、ダイエット食に適している。

米粉が豊富に入った糸こんにゃくは、旨味と柔らかい食感でダイエット食らしくない感覚が得られと思いますよ~ ♡