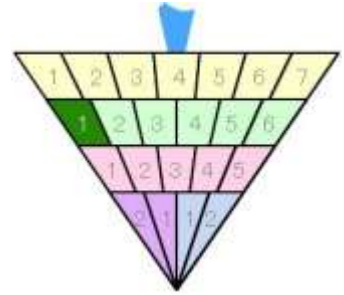


神石高原町



食事バランスガイドでは



こんにゃくのからしみそあえ

【材料（4人分）】

こんにゃく…1枚
揚げ油 …適量
小ねぎ …適量

調味料

白みそ…80g
しょう油…小さじ1
砂糖…大さじ4
酒…大さじ2
ねりがらし…大さじ1/2

【作り方】

- ① こんにゃくは細かく切り、水気をよくふいて低温の揚げ油（150～160℃）で3分ほど揚げ、そのあと油をよくきる。
- ② 白みそ、しょう油、砂糖、酒を加えて中火で練り、ねりがらでたら、ねりがらしを入れ手早くまぜる。
- ③ こんにゃくを②のからしみそで和え、器に盛り、小ねぎの小口切りを散らす。

《料理のポイント》

- ①の行程でよく水切りをしないと、油がはねて危険ですので注意してください。
- ②の行程で調味料を焦がさないように、よくかきまぜてください。

《特産物》

こんにゃくは、神石高原町の特産で、特産品を使ったおすすめ料理です。

栄養成分（1人分）

エネルギー 96.3kcal, たんぱく質 2.4g, 脂質 0.9g, 炭水化物 19.5g, 塩分 1.6g