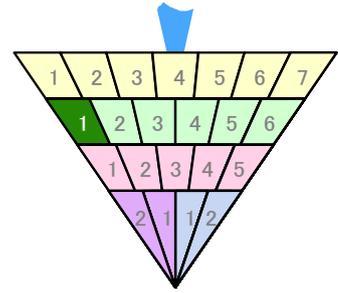


神石高原町



食事バランスガイドでは



こんにゃくの白和え

【材料（4人分）】

こんにゃく …1枚
豆腐 …1/2丁
白いりごま…大さじ3

調味料A

酢 …大さじ2
砂糖…大さじ2
塩 …小さじ1
酒 …大さじ1

【作り方】

- ① こんにゃくを長さ5cmの細切りにし、ゆでて水切りをする。
- ② すり鉢でごまをよくすり、豆腐を軽くしぼって加え、さらによくする。
- ③ ②にAを加えてよくする。
- ④ ①のこんにゃくと③の材料を和えて器に盛る。

《料理のポイント》

白ごまのかわりにくるみやピーナッツバターなどを加えると、違った味が楽しめます。
お好みで、ほうれん草やにんじんなどの野菜を加えると彩りよく仕上がります。

《特産品》

こんにゃくは、神石高原町の特産物で、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94kcal, たんぱく質 3.9g, 脂質 5.3g, 炭水化物 8.3g, 塩分 1.5g