

# 凍みこんの辛味炒め



## 【材 料】 4人分

黒こんにゃく … 200g  
白こんにゃく … 200g  
もやし … 150g  
ニラ … 50g  
にんにく … 2かけ  
生姜 … 10g  
砂糖 … 小さじ1  
白いりごま … 小さじ2  
オイスターソース … 大さじ2  
ごま油 … 小さじ1  
トウバンジャン … 小さじ1/2  
油 … 大さじ1

調味料

### 【1食の栄養価】

エネルギー	62.8kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	4.5g
炭水化物	4.6g
ナトリウム	428mg

## 【作り方】

- ※ 黒こんにゃくと白こんにゃくは薄切りにして、一晩冷凍する。
- ① 生姜とにんにくはみじん切りに、ニラは4cmに切る。
  - ② 冷凍したこんにゃくを解凍し、水気をきる。
  - ③ フライパンに油を熱し、にんにくと生姜を炒める。次にトウバンジャンを入れる。つづいて、解凍したこんにゃくと白いりごまを入れ、炒める。
  - ④ こんにゃくに火が通ったら、もやしとニラを入れて強火で炒めてオイスターソースとごま油を加え、ざっと炒めて出来上がりです。

噛むたびに凍みこんにゃくから味が出て、満足感がある一品です。  
にんにくや生姜、ニラと炒める事で、パンチの効いた味がこんにゃくに凍み込みます。  
おかずのメインになれそうな辛味炒めです。