

# こんにゃくのカフェわらびもち

1人分  
51kcal



## 【材 料】4人分

板こんにゃく(白) 1本(220g)

きなこ 大さじ2

黒みつ 30g

つぶあん 80g

A {  
インスタントコーヒー 大さじ1  
湯 大さじ4

①白こんにゃくはそぎ切りにして、湯通しする。

②Aを混ぜ合わせ、コーヒー液を作り、①のこんにゃくをひたす。(一晩冷蔵庫で冷やすと、味がしみやすい。)

③コーヒー液からコンニャクを取り出し、器に盛り付け、きなこ、黒みつをかける。

(好みでつぶあんをそえる。)

※ つぶあんをいれた栄養価

エネルギー	38kcal	82kcal
たんぱく質	1.2g	2.1g
脂 質	0.7g	0.8g
炭水化物	7.7g	17.5g
ナトリウム	1.8mg	19.8mg

アクツコンニャク株式会社