



電子レンジでこんにゃくのおく抜きが簡単にできます。

ごま油が香るうま辛味で白いご飯にぴったり。
小口ねぎや白ごまをトッピングしたり
しいたけやレンコンを入れても
しっかり味がしみ込んで美味しく仕上がります。



ピリ辛こんにゃく煮



～材料～

こんにゃく 250g

麵つゆ 大さじ2 酒 大さじ1

みりん 大さじ1 唐辛子(輪切り) 少々

糸唐辛子 少々 ごま油 少々

A

作り方

- 1, こんにゃくは、両面切目を入れ一口大(食べやすい大きさ)に切ります。
- 2, 容器にペーパータオルを敷き①を入れて上蓋(穴5)をセットし、500Wの電子レンジで6分加熱します。加熱後ザルに上げ水気を切ります。
- 3, 容器に水気を切ったこんにゃくとAを入れて混ぜ合わせ、上蓋(穴1)をセット。200Wの電子レンジで15～20分加熱します。
- 4, ごま油を少々混ぜ合わせ糸唐辛子を飾って出来上がり。