

やはラチ！「今日の料理レシピ」

令和7年12月15日放送分
矢巾町食生活改善推進協議会

☆こななめちゃん



エネルギー：53kcal 食物繊維：3.0g
食塩相当量：1.6g

☆レシピ

《材料》 4人分

つきこんにゃく	280g
なめこ	1袋(100g)
人参	1/4本(40g)
生わかめ	40g
長ねぎ	1/3本(50g)
油	大さじ1(12g)
酒	大さじ1/2(7.5g)
濃口醤油	大さじ1(18g)
めんつゆ	
(三倍濃縮)	大さじ1(15g)

作り方

- ① つきこんにゃくはひと煮立ちさせ、ざるにあげる。
- ② わかめは食べやすい大きさに、長ねぎは小口切りにする。人参は千切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、人参を炒める。
- ④ ③につきこんにゃく、なめこ、Aを入れ、中火で汁けがなくなるまで炒める。その後、わかめを入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤ 最後にねぎを入れて混ぜ合わせたら火を止め、蓋をして5分ほど蒸らす。

冬は、水分摂取量や運動量の減少、体の冷えによって便秘になりやすい季節と言われています。今回紹介した「こななめちゃん」には、お腹の調子を整える食物繊維が含まれています。食物繊維は、野菜、海藻、豆類、果物に多く含まれています。お腹の調子が優れないという方は、食物繊維を心がけた食事を取り入れてみてはいかがでしょうか。