

・材料 2人分

- ・こんにゃく 100グラム
- ・白玉粉 $\frac{3}{4}$ カップ
- ・まいたけ 1パック
- ・だし 3カップ
- ・酒 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・塩 小さじ $\frac{1}{2}$
- ・小ネギの小口切り 適量
- ・小麦粉

・作り方

1. ボウルに白玉粉を入れ
こんにゃくは皮をむいて、すりおろし
ボウルに加える
手で、よく練り混ぜてからまとめる

ポイント モチッと弾力がでて、
手にくっつかないくらいにまとめる
堅すぎたら水を加え、ゆるすぎたら
小麦粉を少々加えて調節しよう

3. まいたけは根元の堅い部分を
切りおとして食べやすく裂き
②の鍋に加えてひと煮する
酒、しょうゆ、塩を加えて
味を調える

2. 鍋にだしを入れて中火にかける
ふつふつしてきたら、生地を
一口大にちぎって丸め
中心を指でぐっとつぶし
次々と入れていく
5分ほど煮て、中まで
火を通す。

4. 器に盛って、小ネギを散らし
あったら、お好みでちやくボエの
うす切りをうかべる
お好みで七味とうがらしを
加えても良い。

こんにゃくすし

こんにゃくの栄養

ビタミンCがたっぷり
こんにゃくは熱を加えても
でんぷん質が多いおかげで
ビタミンCが壊れにくい
ムチンという粘り成分があり
粘膜を保護する働きがあり
おせいの予防にもOK

保存のコツ

ラップに包んで、冷蔵庫で保存しよう
しめらせて新聞紙でもOK