

こんにゃくの魅力発見

こんにゃくは約90%が水分で出来ているため100gで5〜7kcalと、とても低カロリーな食材です。

グルテン、糖質・脂肪などが含まれないため、海外でも健康食品としても注目されています。

そんなこんにゃくどうやって作られているんでしょう？

こんにやくのでき方



こんにやくは、こんにやく
芋からできているんだよ。



こんにやく芋の皮をむいて、
しっかりすりおろしましょ
う。
ミキサーを使うと簡単だよ。



力強くしっかり練ってくだ
さい。10分ほどで糸を引
き、照りが出てくるよう
になればOK！

こんにやくのでき方



水で溶いた水酸化カルシウムを一気に入れ、すばやく混ぜましょう！

こんにやくがバラバラになるので、すばやく混ぜるのが重要！



空気を抜くように平らにならして20分ほど放置

30～40分ほど茹で上げれば出来上がり。

茹でた水を冷まして冷蔵庫で1週間ほどもちますよ。