

食べるの大好き隊
(大阪成蹊短大)

作り置きでもOK!!お腹いっぱい朝ごはん!

作り方

- 1.こんにゃくを干切りにし、しめじは石づきを取ってほぐしておく
- 2.ガスコンロにフライパンをおいて温まったらごま油を引いて1を入れる
- 3.火が通ってきたら濃口醤油と砂糖を入れる
- 4.水気が無くなるまで炒める
- 5.水気がなくなったら火を消す



材料(2人分)

おにぎり
★米1合
★梅ひじき
★塩

甘辛こんにゃく
★こんにゃく(奈良県産)1枚
★しめじ1房
★白ごま5g
★ごま油5g
★濃口醤油30g
★砂糖15g

a.コンセプト

簡単で作り置きもできて、ご飯と合う!

b.工夫したこと

こんにゃくはよく噛むのでお腹いっぱいになりやすいため選びました。

c.近畿の食材

こんにゃく(©奈良県産)

d.作成時間

15分

