副食

こんにゃくの味噌田楽

［1人分］ エネルギー：89kcal　塩分：1.4g

材料［2人分］

- こんにゃく：1/2枚
- くるみ：15g

【A】

- 味噌：20g
- 砂糖：大さじ1/2
- 酒：大さじ1/2
- 昆布だし：大さじ1/2

作り方

1
こんにゃくは格子状に隠し包丁を入れ、棒状に切ります。3～5分ゆでて串を刺します。

2
くるみは細かく刻みます。鍋に【A】を入れ、焦がさないように弱火で練り、くるみを和えます。

3
こんにゃくに味噌を塗っていただきます。