

## 梅干しについて

- 栄養 梅に含まれるクエン酸は疲労回復に効果がある。
- 選び方 傷や斑点のないものを選ぶようにする。
- 旬 6～7月



こんにゃく入りハンバーグの梅ソースがけ

材料	4人分	材料	4人分	材料	4人分	材料	4人分
合い挽き ミンチ	250g	大葉	24枚	たまご	M1個 (55g)	酒	大さじ 2(30g)
糸こんにゃく	250g	大根	80g	牛乳	大さじ 2(30g)	砂糖	小さじ 4(12g)
玉ねぎ	中1個 (180g)	こいくち醬 油	大さじ 2(36g)	塩	適量	水	大さじ 2(30g)
こしょう	適量	梅干し	4つ (40g)	ナツ メグ	お好み	ごま	適量

<作り方>

- ① 糸こんにゃくは凍らせておき、プロセッサーにかける。
- ② 玉ねぎをみじん切りし、玉ねぎ・①の糸こんにゃく・ミンチを混ぜ合わせ、その後たまごを加えてさらによく混ぜる。
- ③ ②に牛乳を入れ、塩・こしょう・ナツメグで味付けをする。
- ④ 空気を抜いて形を整えたら大葉で包み、油をひいたフライパンにのせて強火で焼いていく。
- ⑤ 片面に焼き色がついたら裏返して蓋をして中火で3分焼き、もう片面も
- ⑥ 大根をすりおろし、ハンバーグの上のせておく。

～ソース～

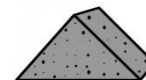
- ① フライパンに酒・醤油・水・砂糖を加えて少し煮詰める。
- ② 梅干しをみじん切りし、①のフライパンに加える。
- ③ ごまを振りかける。

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
263	15.6	18.6	1.3



## こんにゃくについて

- 栄養 グルコマンナンというヒトの消化酵素では消化できない食物繊維を含んでいる。食物繊維は血糖値や血中コレステロールを下げる効果がある。
- 選び方 適度な弾力性があり、やわらかすぎないものを選ぶようにする。
- 旬 11～1月
- 健康情報 整腸作用があり、腸の掃除をしてくれる。



田楽風こんにゃく

材料	4人分	材料	4人分
板こんにゃく	1枚(250g)	ごま油	3g
梅干し果実	60g	ごま	10g
青ネギ	30g	豆板醬	25g
オリゴ糖	30g	しそ	(お好み)

<作り方>

- ① こんにゃくは水洗いをする。
  - ② こんにゃくを横からスライスし、それぞれ3等分に切る。梅干しは種と果肉に分ける。
  - ③ お湯を沸かし、梅干しの種とこんにゃくを入れて3分間ゆでる。
- ～ソース～

- ① ねぎをみじん切りする。
- ② 梅干しを包丁でたたく。
- ③ 梅干しの果肉、ねぎ、調味料類を入れてよく混ぜる。

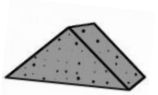
栄養価<1人分>

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
116	1.7	0.1	0.3



## こんにゃくについて

- 栄養 グルコマンナンというヒトの消化酵素では消化できない食物繊維を含んでいる。食物繊維は血糖値や血中コレステロールを下げる効果がある。
- 選び方 適度な弾力性があり、やわらかすぎないものを選ぶようにする。
- 旬 11～1月
- 健康情報 整腸作用があり、腸の掃除をしてくれる。



みたらしこんにゃく団子

材料	4人分	材料	4人分
糸こんにゃく	100g	濃口しょうゆ	大さじ 2(36g)
上新粉	90g	砂糖 2	小さじ 4(36g)
砂糖 1	10g	みりん	大さじ 1(19g)
お湯	95g	片栗粉	大さじ 1(9g)
水	100g		

### <作り方>

- ① 糸こんにゃくを水洗いし、3分ほど分量外の水でゆでる。
- ② こんにゃくを凍らし、その後解凍する。
- ③ お湯 45g と解凍したこんにゃくをプロセッサーにかける。
- ④ 上新粉・砂糖 1・残りのお湯も加えて混ぜる。
- ⑤ 手に片栗粉をまぶしておき、④の生地を団子にしていく。
- ⑥ 鍋に入れ、底に引っ付かないように混ぜながら茹でる。
- ⑦ 浮き上がってきたら引き上げて氷水で冷やす。
- ⑧ 別の鍋に水・醤油・砂糖 2・みりん・片栗粉を入れ、とろみが出るまで混ぜながら加熱していく。



### 栄養価<1人分>

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
175	7.0	15.6	0.7

## こんにゃくについて

- 栄養 グルコマンナンというヒトの消化酵素では消化できない食物繊維を含んでいる。食物繊維は血糖値や血中コレステロールを下げる効果がある。
- 選び方 適度な弾力性があり、やわらかすぎないものを選ぶようにする。
- 旬 11～1月
- 健康情報 整腸作用があり、腸の掃除をしてくれる。



田楽風こんにゃく

材料	4人分	材料	4人分
板こんにゃく	1枚(250g)	ごま油	3g
梅干し果実	60g	ごま	10g
青ネギ	30g	豆板醤	25g
オリゴ糖	30g	しそ	(お好み)

### <作り方>

- ① こんにゃくは水洗いをする。
- ② こんにゃくを横からスライスし、それぞれ 3 等分に切る。梅干しは種と果肉に分ける。
- ③ お湯を沸かし、梅干しの種とこんにゃくを入れて 3 分間ゆでる。

### ～ソース～

- ① ねぎをみじん切りする。
- ② 梅干しを包丁でたたく。
- ③ 梅干しの果肉、ねぎ、調味料類を入れてよく混ぜる。



### 栄養価<1人分>

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
116	1.7	0.1	0.3