

コンニャクの子まぶし



材料（2人分）

コンニャク(つきこん) … 180g
ゴマ油 … 大さじ1
明太子 … 1腹

A
豆板醤 … 小さじ1/2
しょう油 … 大さじ1
砂糖 … 大さじ1

作り方

- 1)コンニャク（つきこん）を熱湯でさっと湯がき、アク抜きする。
- 2)①の水気を取り、ゴマ油をひいたフライパンで炒める。
- 3)②にAを加えてよく絡める。味がなじんだら、明太子を入れて軽く炒める。明太子の色が変わったらできあがり。



おせちの一品にも Good !



JAこうか
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

他のレシピはこちら!!

