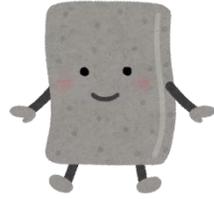


# おいしくて体にイイ!! こんにゃくの栄養



こんにゃくってヘルシーで何となく体によさそうというイメージが強いかと思います。そんなイメージのこんにゃくにはどんな栄養があるのでしょうか♪

## ● 低カロリー ●

こんにゃくの100gあたりのカロリーは約5Kcal。これは、ご飯やパスタの1/3、食パンの1/50となっています。ごはんに刻んだ白滝や、パスタに加えることでカロリーを減らすことができます！また、血糖値をあげる糖質は0も嬉しいところです。

## ● 食物繊維が豊富 ●

こんにゃくの成分のほとんどがグルコマンナンという不溶性食物繊維です。不溶性食物繊維は消化されず、そのまま大腸に到達して大腸を刺激し、お通じをよくする働きがあります。食物繊維が豊富なさつまいもと比べても、さつまいもが1個に対し食物繊維4gであるのに対し、板こんにゃく1枚で5.5gの食物繊維がとれます。低カロリーで食物繊維がとりたいときにはこんにゃくは優秀な食材です。



## ● カリウムが豊富 ●

余分な塩分を体の外に出してくれる栄養素カリウムが、こんにゃくには豊富に含まれます。カリウムを摂取することで、塩分の摂りすぎによっておこるむくみも解消してくれます！

## こんにゃくレシピを紹介! **こんにゃくのミネストローネ**



### 材料（1人分）

板こんにゃく100g、ウインナー1本、キャベツ、玉ねぎ1/4個、人参25g、にんにく少々、オリーブオイル大1/4、  
A【トマトジュース100ml、水50ml、コンソメ小1、砂糖小1/4、塩コショウ】

### 作り方

- ①板こんにゃくを短冊切して茹でてあく抜きする。ウインナーは小口切り、キャベツ、玉ねぎ、人参はサイコロ状に切る。にんにくはみじん切りする。
- ②鍋にオリーブオイルを入れてにんにくを炒める。香りが出たらウインナーとこんにゃく、残りの野菜を入れて炒める。
- ③野菜がしんなりしたらAを入れて蓋をし、10分程度弱火で煮る。





## 6月のレシピ(1人前)

- ◎ジャージャー麺
- ◎アスパラサラダ
- ◎金平こんにゃく
- ◎フルーツヨーグルト

### 一人前あたり

エネルギー：569cal  
 たんぱく質：27.5g  
 脂質：22.8g  
 炭水化物：61.3g  
 食塩相当量：2.9g



## ジャージャー麺

### 【材料】

・中華麺	100g	
・豚ひき肉	70g	
・しいたけ	30g	
・たけのこ	50g	
・白ねぎ	30g	
・しょうが	2g	
・にんにく	2g	
・ごま油	1g	
・豆板醤	2g	
・水	100cc	} A
・酒	10g	
・醤油	5g	
・テンメンジャン	5g	
・鶏ガラだし	0.5g	
・水溶き片栗粉	適量	
・きゅうり	30g	
・ゆで卵	半分(25g)	

### 【作り方】

- ①白ネギ、しいたけ、たけのこ、しょうが、にんにくはみじん切りする。きゅうりは干切りする。
- ②フライパンにごま油をひき、みじん切りしたしょうがとにんにくを中火で炒める。
- ③香りがたったら豆板醤を入れ、ひき肉を入れて炒める。
- ④肉に火が通ったら、ネギ、しいたけ、たけのこを入れて調味料Aを加えて2分程度煮詰める。
- ⑤野菜に火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ⑥麺を規定時間茹でて、水をきったあとにごま油を回しかける。
- ⑦器に麺を入れて、⑤のあんとなぎ、きゅうり、ゆで卵をのせて完成！

## アスパラのフレンチサラダ

### 【材料】

・アスパラ	30 g
・ブロッコリー	25 g
・トマト	20 g
・サニーレタス	30 g
・マヨネーズ	6 g
・粉チーズ	1 g
・上白糖	1 g
・水	1 g
・穀物酢	1 g
・食塩	0.5 g
・レモン果汁	0.5 g

B

### 【作り方】

- ①アスパラは根本の硬い部分の皮をピーラーでむく。
- ②ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。
- ③トマトは8等分に串切りする。
- ④レタスは食べやすい大きさに切る。
- ⑤ブロッコリー、アスパラは下茹でする。
- ⑥調味料Bを混ぜ合わせる。
- ⑦野菜と調味料Bを食べる直前に合わせて完成！

## 金平こんにゃく

### 【材料】

・突きこんにゃく	30 g
・人参	10 g
・いんげん	10 g
・濃口醤油	3 g
・酒	1 g
・上白糖	1 g
・水	10 g
・ごま油	1 g

### 【作り方】

- ①突きこんにゃくを下茹ですて水気を切る。
- ②人参、いんげんは千切りする。
- ③鍋にごま油を熱し、こんにゃくを炒める。
- ④調味料を加え、ひと煮立ちしたらインゲン、にんじんを加えて炒める。
- ⑤汁気がなくなったら完成！



## アスパラ豆知識

アスパラガスの旬は春から夏にかけてで、今の時期が旬となっています。アスパラにはアスパラギン酸という栄養が豊富にあり、疲労回復やスタミナアップに効果があります。

新鮮なアスパラを選ぶ基準は、穂先がしまりまっすぐ伸びているもの、濃い緑色のもの、特に根本までしっかり濃い緑色のものはみずみずしく良いものとなっています。

