



株式会社 いの食品

〒992-0045 山形県米沢市中央4-5-30

TEL 0120-11-9029 FAX 0238-24-5450

<http://tamakonnyaku.com/>



いの食品の糸こんは…

- ・ アク抜きなので下ゆでが不要 !!
- ・ 手巻きなので調理が楽ちん !

糸こんにゃくって
こんなに低カロリー !

【食材100gあたりのカロリー】

ごはん 168kcal

パスタ 149kcal

糸こんにゃく 6kcal

食いしん坊にはぴったりのダイエット方法!!

炭水化物(ごはんやパスタ)が大好きなあなたでも、

食べ応えのある糸こんにゃくなら今までの主食を

糸こんにゃくに変えるだけ!

オマケにヘルシー、美味しい、楽しい!

糸こん中華風サラダ



【材料】(2人分)

- ・糸こんにゃく…1袋
- ・いりごま(白)…小さじ1
- ・野菜などお好みの具材
- ・ごま油…小さじ1/2
- ポン酢…大さじ3
- 砂糖…大さじ1/2
- 和がらしチューブ…1cm

【作り方】(2人分)

- 1.糸こんにゃくを3等分に切り、流水で洗い、ざるに上げてよく水を切る。
- 2.保存容器に、ポン酢・砂糖・和がらしを入れて混ぜる。
- 3.糸こんにゃくを30分以上②のタレに漬けて、食べるまで冷蔵庫で保存します。(時々混ぜるとよりおいしい)
- 4.食べる直前にいりごま・ごま油を入れ和えます。これで「ベース」が出来上がりです。最後にいりごまをかけます。
- 5.きゅうり、ハム、薄焼き玉子など、具材をアレンジすればおいしさはさらに広がります!

お好みのドレッシング(ノンオイル)中華味などでも美味しく
できます!

糸こんにゃくそば



【材料】(1~2人分)

- ・糸こんにゃく…1袋
- ・豚肉薄切り…50g
- ・ミックス野菜(もやし、にんじん、キャベツ等)…1袋
- ・ごま油…大さじ1
- ・ソース…市販のやきそばソース、もしくはお好み焼きソース

【作り方】

1. 糸こんにゃくはよく水で洗い真ん中から2つに切る。
2. フライパンを熱し、油をひかずに糸こんにゃくを炒める。
ジュージューという音からキュッキュツという音に変わるまでしっかりと炒め、いったん皿に移す。
3. 胡麻油を入れ、豚肉→ミックス野菜の順に炒めていく。
4. 野菜と肉に火が通ったら糸こんにゃくをもどしソースを加え、よく混ぜ出来上がり。

糸こんにゃくワカメスープ



【材料】(2人分)

- ・糸こんにゃく…1袋
- ・ワカメ…適量(乾燥ワカメ・生でも可)
- ・長ネギ…1/2本
- ・白ごま…適量
- 鶏がらスープの素、醤油…各大さじ1
- 水…600ml
- 塩こしょう…少々
- ごま油…少々

【作り方】

1. 糸こんにゃくはよく洗い、ざっくり3等分にきり、ザルに上げて水をきる。
2. 長ネギは小口切りにする。
3. 鍋に●の調味料を入れ、煮立たせ、糸こんにゃくを入れて煮込む。
3. ワカメ、ネギの順に入れ、さっと火を通す。
4. 最後にごま油をかけまわす。
5. 器に盛り、白ごまを散らして完成。

糸こん味噌ラーメン



煮込んで
おいしさUP!!

【材料】(1人分)

- ・糸こんにやく…1袋
- ・コーン缶詰…50g
- ・塩、こしょう…適量
- ・お湯…300cc
- ・合い挽き肉…80g
- ・市販のラーメンスープ(味噌味)
- ・かいわれ大根…少々

【作り方】

1. フライパンで挽き肉を炒め塩こしょうで味を調える。
2. 半分に切った糸こんを流水で洗い、鍋でお湯を沸かし、市販のスープを加え糸こんを煮込む。
3. スープ全体がぐつぐつしてきたら火を止める。
4. どんぶりに移し、炒めたひき肉とコーンを乗せたら完成。

冬は、
お鍋料理にも
応用できます!



糸こんdeパパッとパスタ



バリエーション
いっぱい!

【材料】(1人分)

- ・糸こんにやく…1袋
- ・パスタソース(おこのみのソース)…1セット
- ・オリーブオイル…適量

【作り方】

1. 糸こんにやくはよく水で洗い真ん中から2つに切る。
2. フライパンを熱し、油をひかずに糸こんにやくを炒める。
ジュージューという音からキュッキュツという音に変わるまでしっかりと炒める。
3. あたためた市販のソースを投入。ソースとよく絡めて、完成。

市販のパスタソースは、バリエーションも豊富です。
いろんな味でお楽しみください!

糸こんにゃくキムチの炒め物



【材料】(2~3人分)

- ・キムチ…1パック(約80g)
- ・糸こんにゃく…1袋
- ・にら…1/2把
- ・ごま油…大さじ1
- ・オイスターソース…大さじ1/2

【作り方】

1. にらは4cmくらいの長さに切る。
2. 糸こんにゃくは、3等分に切り、流水で洗いざるにあげる。
3. フライパンで糸こんにゃくを先に炒める。
4. ごま油を入れ、キムチを加えてさらに炒め、水分を飛ばす。
5. オイスターソースをかけ、最後ににらを加えてにらがしんなりしてきたら出来上がり。

糸こんにゃくの鶏ごぼう炊き込みごはん



【材料】(3~4人分)

- ・糸こんにゃく…2袋
- ・米…2合
- ・鶏もも…1枚
- ・ごぼう…1本
- ・酒…大さじ2
- ・しょうゆ…大さじ2
- ・塩…小さじ1
- ・みりん…大さじ1
- ・水…400cc弱

【作り方】

1. 米は洗って、ざるにあげておく。
2. 糸こんにゃくは流水で洗い、粗みじん切りにしてざるにあげておく。
3. 鶏肉を2cm角にカットする。
4. ごぼうのささがきを作り、水にさらしアク抜きをする。
5. フライパンに糸こんにゃくを入れ、キュウキュウと音がするまで炒める。
6. 5に鶏肉を入れ、白く変わるまで炒めたら、ごぼうを入れ炒める。
7. しょう油、みりんを加え、5、6分味がしみるまで煮る(中火弱)
8. 炊飯器にお米と水と塩を入れ、ざっくり混ぜる。
9. お米の上に7の具をのせ、炊きこみます。



いの食品からのアドバイス



いの食品の「糸こんにゃく」は、
一度下ゆで・アク抜き済です。(面倒な下ゆで不要です)
手巻きこんにゃくです。(丁度良い長さに切り揃えられます)
だから、調理が簡単です!

でも、ちょっとにおいが気になる…そんな方は、
ご家庭で、もうひと手間!!



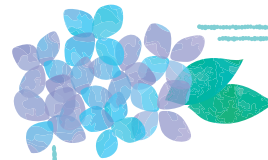
- 一度ゆでこぼす
- 流水でよく洗う



【注意】



- ダイエットは楽しく、美味しく続けて行いましょう!
→糸こんダイエットは、無理なくカロリーを押さえられます
- 毎食の摂取は控えましょう
→1日250gが目安です。摂りすぎは体調を壊すことも…
- 糸こんを束ねている紐は食べられません



MEMO

