

こんにゃくごはん

食物繊維 1.5 g 塩分 0.6 g

【材料】	5人分	【作り方】	197 kcal
米	2合	<p>お米を研いで、通常より10%程度減らした水を加え30分以上置く。こんにゃくご飯はザルにとり流水ですすぎ、しっかり水気をきる。</p> <p>軽く湿らせたキッチンペーパーで昆布の表面を拭き、4箇所切り込みを入れ米と漬けておく。</p> <p>パパイア・人参は皮をむいてシリシリで千切りする。エリンギは千切り、葉ネギは小口切りにする。</p> <p>鍋にかつおだしと人参を入れ火にかけ、沸騰したらパパイア・エリンギを加える。さらにaを加え、最後にゴマ油を鍋肌から入れて火を止める。</p> <p>炊き上がったご飯は昆布をとり、よく混ぜてから器に盛る。ごはんの上に とネギを添える</p>	
こんにゃくごはん	1袋		
昆布	5cm角1枚		
パパイア	100g		
人参	50g		
エリンギ	50g		
葉ねぎ	適量		
かつおだし	1/2カップ		
しょうゆ	小さじ1		
みりん	小さじ1		
塩	小さじ1/4		
ゴマ油	小さじ1/3		