



群馬名産「こんにゃく」でつくる

こんにゃくステーキ弁当

～ 飲み会などが增える季節、アルコールによる生活習慣の乱れを気にしよう ～

こんにゃくステーキ 2人分の作り方

ぐんま
食材



こんにゃくに含まれる、グルコマンナンには血糖値、コレステロール値を下げる効果があるの。それに、食物繊維、カルシウム、鉄を多く含んでいるから、腸内環境を整えたり、貧血を防ぐ効果が期待できるわよ！

こんにゃく:1枚

パセリ(みじん切り):適量

塩:少々

【A】醤油:大さじ1と1/2

【A】酒:大さじ1

【A】バター:10g

【A】にんにく(すりおろし):小さじ1/2

【A】砂糖:小さじ1/2



STEP.1

下茹でしたこんにゃくの表面に包丁で格子状に切込みをいれ、一口大のサイコロ型に切ります。



STEP.2

フライパンを熱し、①のこんにゃくを入れ、中火で表面に焼き色がつくまで転がしながら焼きます。



STEP.3

②に【A】を加え炒め合わせ、パセリを散らします。

常備菜やおつまみにも！

低カロリーでもしっかり歯ごたえやボリュームがあるので夕食の一皿や、ヘルシーなお夜食としてもオススメです。