

おだしのうね乃



こんにゃくのちぎり炒め

こんにゃくを手でちぎることにより、味が優しくしみます。かつお粉が余分な水気を吸い、旨味となってこんにゃくを包んでくれる一品です。

材料（約4人前）

こんにゃく 1丁

濃口醤油 大さじ1弱

粉だし（かつお） 付属スプーン大盛4

鷹の爪 1ヶ

オリーブオイル 大さじ1

作り方

- 1 コンニャくをちぎる
- 2 フライパンにオリーブオイル、鷹の爪を入れ、こんにゃくを炒める
- 3 コンニャくに火が通ったら、粉だし（かつお）と醤油を入れて味を整えたら出来上がり

このレシピで使った商品



粉だし（かつお）