



晴れ渡った空に新緑の青葉がとても気持ちの良い季節。初夏を思わせる日も多くなりました。

5月29日は「こんにやく」の日です。こんにやくは5月頃に種芋の植え付けをすることと、語呂合わせから制定されました。

そこで今月は「こんにやく」についてお伝えします。

こんにやくは何かからできている？

こんにやくは、こんにやく芋の食物繊維であるグルコマンナンを固めて作られています。精粉で作るこんにやくは白色ですが、昔から食べられていた生芋こんにやくは芋の皮が入り黒っぽい色をしていたので、現在では海藻粉末を入れて色を黒くしています。



こんにやくは野菜の仲間です

不足しがちな野菜。日々の献立で野菜と一緒にこんにやくも活用し、1日350gの野菜摂取を目指しましょう！

1皿分＝



野菜サラダ



きゅうりとわかめの酢の物



具たくさん味噌汁



ほうれん草のお浸し



ひじきの煮物



煮豆



きのこソテー

2皿分＝



野菜の煮物



野菜炒め



芋の煮っころがし

組み合わせて1日に5～6皿を目安に食べましょう

(e-ヘルスネットHP)

疾患により食事に制限がある場合は医師に相談の上、適切な食事療法を行いましょう。

「こんにやくレシピのご紹介～豚こんにやくのしょうが焼き～」

【材料（2人分）】

板こんにやく 150g
豚肉 切り落とし 100g
玉ねぎ 1/2個
小麦粉 大さじ1/4
サラダ油 大さじ1

＜たれ（混ぜ合わせる）＞
しょうゆ } 各大さじ2
みりん }
酒 }
おろしょうが 大さじ1

＜付け合わせ＞
キャベツ（せん切り）
ミニトマト

こんにやくを主菜に使い
ボリュームアップ！

【作り方】

エネルギー1人分 261kcal

- ①こんにやくは洗い、フォークで穴をあけ、薄いそぎ切りにする。耐熱皿に並べ、電子レンジ（600W）に1分30秒間かける。さっと洗ってキッチンペーパーではさんでしっかり水気を取る。たれに5～10分間つける。
- ②玉ねぎは1cm幅のくし形切りにする。豚肉に小麦粉をまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、①のこんにやく（たれは残しておく）を入れて中火で焼き、焼き色がついたら玉ねぎ、たれを加えて炒める。玉ねぎがすき通ってきたら、豚肉を加えて炒め合わせる。器に盛り、つけ合わせを添える。

