

Konjac Enokimashroom Spicy Chon

Fellow Food Health Care



2018
Fevrier

手軽にもう一品！時短レシピ こんにやくとえのきのピリ辛炒め

簡単レシピで食物繊維を手軽に摂取！

作成時間.....5分
 カロリー.....104kcal
 塩分.....2.4g
 糖質.....8.4g

■ 材料 2人前

こんにやく.....250g
 えのき.....100g
 減塩醤油.....大さじ2
 胡麻油.....小さじ1
 花かつお.....4g
 一味唐辛子.....少々
 青ねぎ.....少々



経節の香りと
食感がとても良く
美味しい！！

豊橋ハートセンター 管理栄養士
原田 大資 先生

作成：株式会社フェロー フードヘルスケア事業部

こちらでもレシピを公開しています <http://fellow-heart.co.jp/food/>

■ 作り方

- 1 コンニャクを拍子切にし、えのきは石づきを取ってこんにやくと同じ長さに切る。
- 2 フライパンに胡麻油をひき“1”を入れ炒める。
- 3 減塩醤油を加え、さらに炒める。
水分が無くなったら花かつおを加える。
お皿に盛り付け、一味と青ねぎをちらす。

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

こんにやくには、食物繊維であるグルコマンナンが含まれています。人間の身体には、これを消化出来る酵素がないため高粘度のまま胃や小腸を通過し有害な物質を排出してくれる効果がありこの働きで便秘を予防します。さらに、血糖値やコレステロール値を下げる効果があり、現代人に多い、脂分や糖分の多い偏りのある食生活をしていると、血液中のコレステロールが上昇し、動脈硬化などの生活習慣病を引き起こしてしまいます。グルコマンナンをバランスよく摂る事によりコレステロールの上昇を抑え、動脈硬化などを予防することが期待できます。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生

■ シェフからのワンポイントアドバイス

こんにやくのアク抜きは不要です。炒めて味付けをするだけで美味しくできます。多めに作って常備菜として保存できます。