

ゆでずにさっと水洗いし、そのまま使えて簡単ヘルシー素材

【ゆばこんと切り干し大根サラダ】2~3人分

- 〈材料〉
 ゆばこん.....130g(1袋)
 切り干し大根.....30g
 すだち.....適宜
 酢.....大さじ1
 砂糖.....大さじ1
 塩.....少々
- 〈作り方〉
 1. ゆばこんはよく水洗いしザルにあけ、水気を切る
 2. 切り干し大根は水洗いし5分ほど水につけてもどし、水気を絞る
 3. 調味料を合わせて1,2と味をなじませる
 4. 器に3を盛り、すだちを飾る

【ゆばこんマリネ】2人分

- 〈材料〉
 ゆばこん.....130g(1袋)
 えび.....中4~5尾
 ローリエ.....1枚
 レモン.....1/2個
 玉ねぎ.....1/4個
 セロリ.....1/2本
- 〈作り方〉
 1. ゆばこんは水洗いしザルにあげる
 2. えびを殻付きのまま背わたを取りさっと洗い、鍋に入れAをふりかけて蓋をし、中火で4~5分蒸してそのまま冷やして殻をむく
 3. ポウルにBを合わせてよく混ぜる
 4. レモンは皮をむいて薄く切る
 5. 1~4とローリエを合わせて漬け込み15分ほど置いたのち盛り付ける
- A(塩少々 酒、水 各大さじ2)
 B(酢大さじ2 オリーブオイル大さじ4 塩小さじ1 こしょう適宜 パセリみじん切り大さじ1)

新食感
低カロリー
こんにゃく

【ゆばこんピリ辛ボン酢鍋】2人分

- 〈材料〉
 ゆばこん.....130g(1袋)
 だし汁.....カップ3~4
 薬味(ねぎ).....少々
 ボン酢.....適量
 ラー油.....少々
- 〈作り方〉
 1. ゆばこんは水洗いしザルにあげる
 2. 鍋にだし汁をはり、1を入れ、温める
 3. ボン酢とラー油をあわせ、薬味を加えていただく

【ゆばこんとグレープフルーツ】2人分

- 〈材料〉
 ゆばこん.....130g(1袋)
 グレープフルーツ.....1/2個
 ガムシロップ.....1個
 (ポーショナルタイプ)
- 〈作り方〉
 1. グレープフルーツの皮をむく
 2. ゆばこんはザルにあけ、流水で洗う
 3. 1と2を器に盛り付ける
 4. 3にガムシロップをかけていただく

KONNYAKU MEIJIN
蒟蒻名人

みゆきやの創作蒟蒻
湯葉風蒟蒻

ゆばこん

国産大豆を搾った豆乳使用
こんにゃくに国産の豆乳を練り込み、薄く湯葉状にのばし、なめらかに仕上げました。上品でやさしい口当たりでございます。

新食感
食物繊維
たっぷり

KONNYAKU MEIJIN
蒟蒻名人

19 kcal
100gあたり



—— 水洗いだけですぐに食べられる ——
ゆでずにさっと水洗いし、そのまま使えて簡単

【和・洋・中 四季折々のゆばこん(温・冷)低カロリー料理】



【トマトソース】 【きのこの蒸しもの】 【海藻サラダ】 【和スイーツきな粉がけ】

＜小売り用＞
からし酢みそ付き

【ゆばこん 小売り用】	
規格	130 g
	からし酢味噌付
入数	25 入
保存温度帯	常温
賞味期限	90 日

＜業務用＞
さまざまな創作料理に

【ゆばこん 業務用】	
規格	500 g
入数	15 入
保存温度帯	常温
賞味期限	90 日

エネルギー	19kcal
たんぱく質	0.7 g
脂質	0.3 g
糖質	1.0 g
食物繊維	2.3 g
ナトリウム	1 mg

〈栄養成分表 ゆばこん100gあたり〉

つるんとなめらか上品な口当たりで、冬はお鍋の具材や、炒め物、スープ、さっとお湯にくぐらせ、温かくしてボン酢などを付けてもおいしくお召し上がりいただけます。

夏はしょうゆ、お好みのたれで冷たく冷やしてお刺身風に。酢の物、サラダ、スイーツなど、さまざまなお料理がおいしくヘルシーに仕上がります。こんにゃく独特のくせが無いのでさまざまなお料理にお使いいただけます。

<http://miyukiya.jp>