

無限赤こんにゃく



- 赤こんにゃくの鮮やかな色と弾力がある食感を生かした料理です。
- 食卓に彩りを添える一品です。



八幡西中学校
太田 琉拳 さん

●材料（4人分）

- 赤こんにゃく・・・1袋(250g)

A

- ごま油・・・大さじ1
- 酢・・・大さじ2
- しょうゆ・・・大さじ2
- さとう・・・大さじ2
- ごま・・・適量
- 青ねぎ・・・適量

★工夫したところ・おすすめポイント★

- こんにゃくに切り込みを入れてねじるだけで見た目もきれい！
- 5分でできて簡単なのがポイントです。

●作り方

- ①赤こんにゃくは5mm幅に切り、真ん中に切り込みを入れる。片端を切り目にくぐらせてねじる。
- ②鍋にAと①を入れて中火で5分程度煮詰める。
- ③好みでごまや青ねぎをかけてもよい。