

料理は愛♡ ~おいしく・楽しく・バランスよく~

🍷 今月の1品 しらたきのたらこサラダ

おでんやすき焼きにかかせない「しらたき」ですが、みなさんは「しらたき」と「糸こんにゃく」の違いを知っていますか？

主に関東では「しらたき」、関西では「糸こんにゃく」と呼ばれることが多いようですが、実は成分は一緒に加工方法が異なります。

一般的に「しらたき」は、こんにゃく液を細い穴に通して固めた糸状のもの、「糸こんにゃく」は、固まったこんにゃくを細く切って糸状にしたもののことを言います。

手軽でおいしいサラダとなっていますので、ぜひ今月の1品もお試しください。



材料2人分

しらたき	100g
きゅうり	1/2本
たらこ	24g
めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ1

作り方

- ① しらたきは洗ってざく切りにし、下茹でて水気を切る。
- ② きゅうりは縦半分になり、斜め切りにする。
- ③ フライパンに①をから炒りし、ほぐしたたらこ、めんつゆを入れて炒る。

ポイント

しらたきは、よくから炒りして水分を飛ばしましょう。

1人分の栄養価

エネルギー
26kcal

たんぱく質
3.3g

脂質
0.6g

塩分
0.9g

○食生活改善協議会が試作・検討したレシピです。
今年度のテーマは「野菜たっぷりレシピ」です。