

新しいおいしさ、おでんに低カロリー麺…

野菜、ねりもの、昆布などからしみ出たうまみが、
あっさりした麺にほどよくしみ込みます。



一食
280kcal

【おでんの材料】4人分

大根	…1/2本
さつま揚げ(好みの物)	…7個
ばらちくわ	…2本
厚揚げ	…2枚
はんぺん	…2枚
人参	…1/2本
うずらの卵(水煮)	…8本
ミニトマト	…4個
昆布	…1枚
酒	】 ※ 水の量により加減する。 だしをとったり市販のだしを 使用しても良い。
めんつゆ	
醤油	
みりん	
低カロリー麺	…2袋

【作り方】

- ※ 昆布を洗い、前日より水で戻す(戻した水はとっておく。)
- ① 大根、さつま揚げ、ばらちくわ、厚揚げ、はんぺん
人参は食べやすい大きさに切る。
 - ② ミニトマトは湯剥きする。昆布は小さめの結び昆布を
作る。
 - ③ 鍋に昆布のもどし汁を入れ、酒、めんつゆ少々を入れ、
結び昆布、大根、人参を煮る。
 - ④ やや火が通ったら、さつま揚げ、ばらちくわ、厚揚げ
はんぺん、うずらの卵(水煮)を入れ、調味料をたして
味を調べ、弱火で煮込む。
 - ⑤ 火を消して最後にミニトマトを入れる。
※ 冷めるほどに味がしみ込みます。
ここで、低カロリー麺も入れましょう。

材料を小さめに切ると
煮えるのも早く、味のしみ込み
も早いです！
低カロリー麺にもベストマッチ！
これからの定番おでんに
低カロリーでおいしい
こんにゃく麺がおススメ！

《 一食あたりの栄養価 》

エネルギー	280kcal
たんぱく質	21.7g
脂質	10.4g
炭水化物	22.3g
ナトリウム	1000mg



アクトコンニャク株式会社