



## 今回のテーマ『こんにやく』

今回のテーマである「こんにやく」はみなさんが思っている以上に優秀な食材なので、進んでメニューに取り入れてみましょう！

### こんにやくとは??

こんにやくは、「**こんにやく芋**」というサトイモ科の植物から作られています。世界にはこんにやく芋の仲間が130種類ほど存在しています。しかしその多くは品種が異なる為、私たちが食しているこんにやくを作るには適していません。

#### ? 何が適していないのか?

こんにやくを作るためには「**グルコマンナン**」という成分が含まれていることが最も重要!!  
グルコマンナンが含まれていないと、加工しても固まってくれない。

### おすすめポイント!!

#### ★ 便秘解消

→こんにやくの主成分「グルコマンナン」は水溶性の食物繊維の為胃の中で水を含んで膨張し、便を出しやすくしてくれる。

#### ★ 低カロリー・脂質ゼロ・糖質ほぼゼロ!!

→ エネルギー … 5kcal  
炭水化物 … 2.3g (糖質0.1g + 食物繊維2.2g)



#### ～ こんにやくを使った食品で健康に!! ～

こんにやくは**低カロリー・低糖質・低脂質**な食品です。さらに満腹感もあるので、健康に気を使っている方にはピッタリ!

- ◆ マンナンレバー … こんにやくで生レバーの味と食感を再現したもの。
- ◇ Deats(ディーツ) … 大豆(おから)とこんにやくからなるまるで肉や魚のような食感の食品。
- ◆ こんにやく麺 … こんにやくを麺の形にしたもの。

### こんにやく麺の冷麺

#### 《材料》 2人分

- ・こんにやく麺 … 2人分
- ・具材(お好みで)
- 【スープ】
- ・めんつゆ3倍 … 大さじ2
- ・水 … 300ml
- ・酢 … 大さじ1
- ・砂糖 … 小さじ1/2
- ・塩 … 少々
- ・鶏ガラスープの素 … 小さじ1
- ・ごま油 … 小さじ1

#### 《作り方》

- ①お好みの具材を切る。(キムチ、きゅうり、トマトなど)
- ②スープの調味料を混ぜ合わせる。
- ③皿に麺と具材を盛り、スープをかけて出来上がり。



### こんにやくの甘辛炒め

#### 《材料》

- ・こんにやく … 1枚
- ・ごま油 … 小さじ2
- ・醤油 … 大さじ2
- ・砂糖 … 大さじ2
- ・七味 … 少々
- ・ネギ … 適量

#### 《作り方》

- ①こんにやくに味が染みやすいように切り込みを入れる。
- ②食べやすい大きさに切る。
- ③ごま油でこんにやくを炒める。
- ④醤油・砂糖を入れて炒める。
- ⑤しっかり炒めたら皿に盛り付ける。
- ⑥最後に七味とネギを散らして完成。

お弁当のおかずやおつまみにもピッタリ!!



◎当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。  
 ◎栄養相談を実施しております。(予約制)  
 食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。  
 ◎食通信はホームページにも掲載しております。(QRコードからログイン可)  
 (株)ライアンス コスモス薬局グループ 担当栄養士:竹林

