

---

## コロコロこんにゃくきんぴら

---

〈材料〉	作りやすい 分量
こんにゃく	200g
a 昆布水	100cc
醤油	小さじ2
みりん	小さじ1
砂糖	少々
オリーブオイル 昆布	80g
おろしにんにく	少々
鷹の爪 輪切り	1本分



### 〈作り方〉

- 1 こんにゃくはスプーンで一口大にちぎり、3分ほど茹でる。
- 2 鍋にオリーブオイル 昆布、にんにく、鷹の爪を熱して1のこんにゃくを加えて炒め、a を加えて水分がなくなるまで炒める。