

こんにゃくチップス

さしみこんにゃくを使い、油を使わず電子レンジで加熱することでカロリーを抑えた、新感覚スナックです。
サクサクした食感が楽しく、塩をふって食べるほか、酢味噌などのタレをつけてもおいしいです。
お腹にたまるため、減量したいけれどおやつで小腹を満たしたい方におすすめです。できたてをお召し上がりください。



ひとり分あたりの 栄養価

8
kcal

塩分
0.1
g

たんぱく質 0.2g 脂質 0.0g 炭水化物 3.5g
(食物繊維 3.3g)

●材料（2人分）

・さしみこんにゃく	300g
・塩	少々

●作り方

- ① さしみこんにゃくは軽く水洗いして水気をきります。ポリ袋に入れて平たくし、冷凍庫で一晩凍らせます。
(ブロック状のさしみこんにゃくの場合は、包丁で 3~5mm 幅にスライスしてから凍らせます。)
- ② 袋のまま温水につけ、中身がとりだせるようになったらとりだして皿にあげます。電子レンジ(600W)で 2 分程加熱し、解凍します。
- ③ 手で握って水気をしっかり絞り、キッチンペーパーで水気をしっかりふきとったら、平皿に重ならないよう並べます。
- ④ ラップをせずに電子レンジ(600W)で 3 分加熱したら、扉を開けて電子レンジの中の蒸気を飛ばし、庫内についた水滴を布巾でさっとふきとります。
これを繰り返し、こんにゃくがサクサクになったら、お好みで塩をふりかけ、できあがり。

※ 早く作りたい方は、こんにゃくを金属のバットの上に重ならないよう並べて冷凍すると 2 時間程で凍ります。
また、冷凍せずキッチンペーパーで水気をふきとり皿に並べて④でもできますが、加熱回数は増えます(10 回程)。
※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。

なの花薬局