



KIHARA の乾燥機で作るおいしいレシピ



こんにやくチップ

乾燥時間:26度・10時間

材料：1人分

こんにやく 200g (茹でてあく抜きする)

酒 大さじ2

醤油 大さじ1

1. こんにやくは5mm幅くらいの細切りにする。
 2. 1と酒、醤油を鍋に入れて中火にかけ、煮立ったら弱火で煮汁がなくなるまで煮含める。
 3. 2のこんにやくを乾燥させる。食べるときにお好みで七味をふっても。
- *かみ応え抜群、酒のつまみや子どものおやつにぴったりの一品です。

野菜研究家 庄司いずみ先生監修