

# こんにゃくを使ったヘルシースイーツ

食物繊維がたっぷりて腹持ちの良いこんにゃくを使って、ヘルシーなスイーツをつくりませんか？  
ダイエット中のおやつや夜食にもぴったりの2つのレシピをご紹介します。

## わらび餅風こんにゃく



### 材料(1~2人前)

- ・板こんにゃく ……1枚(250g)
- ・片栗粉 ……大さじ3
- ・レモン汁 ……小さじ1
- ・砂糖 ……小さじ1
- ・お好みできる粉や黒蜜 ……適量

冷たく冷やして  
召し上がれ♪

### <下処理>

1. こんにゃくを一口大に切り、塩でもみ、洗い流す。
2. 沸騰した湯に1のこんにゃくを入れ、2~3分茹でる。

### <つくり方>

3. 下処理したこんにゃくと片栗粉・レモン汁・砂糖をすべてミキサーにかけて、滑らかになるまで混ぜる。
4. 3を耐熱容器に入れ、様子を見ながら電子レンジで2~3分程加熱する。水分が飛んで粘りが出たらOK。
5. バットに流しこみ、あら熱をとった後冷蔵庫に入れて冷やす。
6. 冷えたら一口大に切り、きな粉や黒蜜をかけて完成！

★きなこや黒蜜の代わりに抹茶やあずきをかけるなど、お好みでアレンジしてみてください♪

## こんにゃくチップス



### 材料(1~2人前)

- ・板こんにゃく ……1枚(250g)
- ・醤油 ……大さじ2
- ・水 ……大さじ2

歯ごたえがしっかり  
とした、食べ応えの  
あるチップスです

### <下処理>

1. こんにゃくを一口大の薄切りにして、塩でもみ、洗い流す。
2. 沸騰した湯に1のこんにゃくを入れ、2~3分茹でる。

### <つくり方>

3. 下処理したこんにゃくをフライパンで炒め、表面が乾いてパサパサした状態になるまで水分を飛ばす。  
※油はひかなくて良い
4. 醤油と水を加えて、こんにゃくの水分が無くなり味が染み込むまでしっかりと炒める。あら熱をとったら完成！

★お好みで七味唐辛子をかけてもおいしくいただけます。お酒のおつまみにもどうぞ。