

こんにゃくのマリネ



材料（4人分）

こんにゃく	1枚	しょうゆ	100cc
玉ねぎ	1/3個（薄切り）	砂糖	大さじ2
にんにく	1片（みじん切り）	酢	大さじ1
人参	3cm（千切り）	ごま油	小さじ1

- ① こんにゃくは切り目を入れてから3cm角に切り、熱湯でさっとゆでる。
- ② 玉ねぎの薄切り、にんにくのみじん切り、人参の千切りとしょうゆ、砂糖、酢、ごま油を合わせてマリネ液を作っておく。
- ③ フライパンにサラダオイルを小さじ2ほど入れて①のこんにゃくも入れ
こんがりとした焼き色がつくまで炒め熱いうちに②のマリネ液に入れる。
30分から1時間くらいで食べられる。
* 冷蔵庫で保存すると1週間位はもつ。