

こんにゃくのマリネ

材料（4人分）

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