

超簡単

こんにゃくのアレンジ料理



こんにゃくのきんぴら

お弁当のおかず
にもどうぞ



《材料と作り方》

- ① 板こんにゃくを細く切る
- ② フライパンで、冷凍さがきごぼうと一緒に炒める
- ③ すき焼きのタレで味付けする
- ④ すりごまをふりかけてできあがり♥



糸こんにゃくの酢の物

夏
は
ぴ
っ
ぽ
り



《材料と作り方》

- ① パプリカときゅうりを干切りにする
- ② 糸こんにゃくと①を「べんり酢」で和える

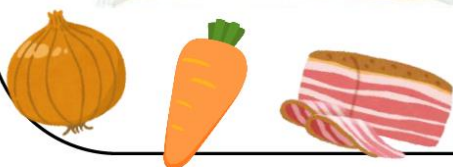


糸こんにゃくのナポリタン



《材料と作り方》

- ① 糸こんにゃくと干切りした玉ねぎ・にんじん・ベーコンと一緒に炒めます
- ② 塩こしょう・ケチャップで味つけ☆



こんにゃく鍋

写真は手造り
こんにゃくです



鍋でゆがいたこんにゃくを、
田楽みそやしょうが醤油で
召し上がれ♪



Simple
is
best



萱島パル委員会

【お問い合わせ】

組合員サービスセンター

フリーコール 0120-299-070

FAX 0120-299-230

携帯からは072-856-7671 (有料)

月・土曜9:00～17:00 火～金曜9:00～18:00

※受付させていただいた個人情報は、この取組み以外に
使用いたしません