



## あんこうのピリ辛煮

辛いものが大好きな人にはたまらない辛ウマレシピです♪  
ダイエットにもおすすめの一品です。



カロリー  
**254kcal**  
(1人分)

調理  
時間  
約25分

### 材 料 (4人分)

あんこう(鍋用) 450g  
玉こんにゃく 150g  
しいたけ 4枚  
お好みのキムチ漬け 200g

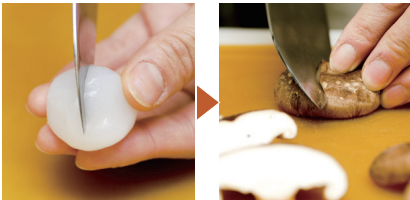
### <煮汁>

中華スープ 250cc  
赤みそ 30g  
コチュジャン 15g  
テンメンジャン 25g  
酒 大さじ3  
砂糖 10g

### 作り方

1

玉こんにゃくは一筋切り込みを入れて、3分下茹でする(アク抜き済みのものは不要です)。しいたけは斜め半分に切る。キムチ漬けは食べやすい大きさに切る。



2

鍋に、玉こんにゃく、あんこう、しいたけ、キムチ漬け、煮汁の材料を入れて火にかけ、煮立ったら中火にし、落とし蓋をして10分煮る。(途中で時々アクを取ってください)



3

落とし蓋を外して中強火にし、10分煮る。



### 栄養価

- あんこうは、100gあたり50kcal台と低カロリーです。骨が多くちょっと食べにくいかもしれませんが、ゆっくり食べる分満腹感も促します。
- 同じく低カロリーで食物繊維が豊富な、こんにゃくときのこ類を組み合わせ、新陳代謝を高めるスパイシーな調味料を使うので、ダイエットにもおすすめの一品です。

### ワンポイントアドバイス

- 余りがちな中華・韓国系調味料を使った、辛ウマレシピです♪辛いものが大好きな人にはたまりませんよ!お好みで豆板醤を加えてもOK。
- 少量の砂糖は、辛味を引き立てるための隠し味です。
- 魚耕の鍋用パックは、できる限りのヌメリを取ってあります。
- 落とし蓋はキッチンペーパーで代用できます。



プリントしたものはファイルなどに閉じていただくと料理ブックができますよ。