

主任管理栄養士 高安 宏子

今回は市販の「あえるパスタソース」を使った炒め物をご紹介します。炒めた白滝にタラコが絡み、プチプチした食感が楽しめます。タラコの桜色が春らしい一品です。



### 材料（2人分）

白滝 … 1袋 (200g)  
たらこソース … 1袋

## 白滝のたらこ炒め

一人分 エネルギー：45kcal / 塩分 1.0g

### 白滝の栄養

白滝は、成分の97%が水分です。最も大きな特徴はほとんどエネルギーがなく、食物繊維が豊富なこと。このほか、カルシウムやカリウム、鉄などのミネラルも含まれています。

### 《白滝と糸こんにゃく》

形や名前が異なる白滝とこんにゃくですが、どちらも「こんにゃく芋」から作られています。

同じものでも関東では白滝、関西では糸こんにゃくと呼ぶようです。

### 作り方

① 白滝は食べやすい長さに切ってから茹でます。

② テフロンのフライパンに油をひかずに熱し、①の白滝を入れて炒めます。

③ 白滝の水分がなくなってきたら、パスタソースを入れて火を切ります。

\* 白滝は熱湯で茹でるとアクが抜け、プリプリした食感が楽しめます。最近では「あく抜き不要」の商品も販売されています。

関東の白滝は、固まる前のこんにゃくを筒に入れて、ところてんのように穴から押し出します。穴から糸のように出てくる様子が、白い滝のようだったため「白滝」と呼ばれるようになったといわれています。

糸こんにゃくは、固まったこんにゃくを糸状に切ったものでした。

現在は糸こんにゃくも穴から押し出して製造しています。