



かぶら食品



次ページにはメーカーからのパンフレットがございます。
来年度はぜひお立ち寄りください。



キャベツとこんにゃくのチョレギサラダ

サラダ用こんにゃくとキャベツを使った韓国風サラダです。香ばしいごま油の香りがサラダ用こんにゃくによく馴染みます。お肉料理の付け合わせにぴったりのメニューです。

材料【4人前/1人約40g】

分量

サラダ用こんにゃく	120g(茹で後約110g)
キャベツ	60g(茹で後約58g)
酢	小さじ1
もみ海苔	適量
★おろしにんにく	小さじ1/3(1g)
★醤油	小さじ1
★ごま油	小さじ1
★酢	小さじ1/3
★砂糖	小さじ1/4
★塩	少々

作り方

レシピ考案者:管理栄養士 吉野愛さん

- 1, こんにゃくとキャベツは下茹でをし、ザルにあげて絞り、水気をよくきります。
- 2, ボウルにこんにゃくとキャベツ、小さじ1杯の酢を混ぜ合わせて、水気をさらに絞ります。
- 3, (2)に★の調味料を加えてよく混ぜ合わせ、15分程おいて味を馴染ませます。
- 4, 仕上げにもみ海苔をちぎってまぶせば、できあがりです。

point

サラダ用こんにゃくを下茹でした後に、酢をまぶして水気を絞る「酢洗い」をすることで、こんにゃくに下味がつきやすく、味がぼやけにくくなります。



黒蜜きな粉のわらび餅風こんにゃく

サラダ用こんにゃくにきな粉と黒蜜をかけた、お手軽デザートです。作るのに手間がかかる餅系デザートですが、こんにゃくに置き換えることで、短時間で簡単にできます。

材料【4人前/1人約40g】

分量

サラダ用こんにゃく	200g(茹で後約180g)
★きな粉	20g
★砂糖	5g
★塩	ひとつまみ
黒蜜	小さじ4

作り方

レシピ考案者:管理栄養士 吉野愛さん

- 1, こんにゃくは下茹でて、ザルにあげて絞って水気をよくきります。
- 2, ボウルに★を混ぜ合わせて、(1)を加えて全体に★を絡めます。
- 3, 仕上げに黒蜜をかければできあがりです。

point

サラダ用こんにゃくの水気をよく絞ると、きな粉と混ぜ合わせた時にべちゃべちゃになりません。こんにゃくなのでくっつく心配がなく、提供も楽にできます。



こんにゃくと鶏の照り煮

鶏もも肉とちぎりこんにゃく、にんじんを炒めて、醤油、みりんなどで炒め煮にした栄養バランスの良いおかずです。子どもに人気のご飯がすすむ、甘辛い味付けです。

材料【4人前/1人約90g】

分量

鶏もも肉	300g
※醤油	小さじ2
※酒	大さじ1
ちぎりこんにゃく	160g(茹で後約145g)
にんじん	60g
油	小さじ2
★みりん	大さじ2
★醤油	大さじ1+1/2
★砂糖	小さじ1

作り方

レシピ考案者:管理栄養士 吉野愛さん

1. 鶏もも肉は1つ25gの大きさに切り、ボウルに※の調味料を入れて揉みこみ、10分ほど漬け込みます。
2. こんにゃくは下茹でをして、ザルにあげて水気をよくきります。にんじんはよく洗い、皮を剥いて乱切りにします。
3. 鍋に油小さじ1杯を熱して、(1)の鶏もも肉を加え、両面にこんがり焼き色がつくまで熱します。
4. (3)の鍋に油小さじ1杯を追加して、こんにゃくとにんじんを加えて炒め合わせます。
5. 水50mlに★の調味料を加えて、落とし蓋をして中～弱火で15分程煮込みます。
6. 落とし蓋をとり、最後に強火で煮汁がなくなるまで、大きく混ぜ合わせながら炒め合わせればできあがりです。

point

鶏肉に下味をつけておくことで、味染み込みがよくメリハリがついた味に仕上がります。仕上げに強火で炒め合わせることで、全体に照りよく仕上がります。



じゃがいもとこんにゃくのカレー風味煮ころがし

じゃがいもとちぎりこんにゃく、ひき肉を加えて、出汁で煮込んだご飯にあうカレー風味の煮ころがしです。ちぎりこんにゃくにカレー味がよく絡みます。

材料【4人前/1人約125g】

分量

じゃがいも(メークイン)	300g
ちぎりこんにゃく	400g(茹で後約360g)
鶏ひき肉	120g
酒	大さじ1
油	大さじ1
★顆粒鶏がらスープの素	小さじ1
★酒	大さじ1
★みりん	大さじ1
★砂糖	小さじ1/2
固形カレールー	ひとかけ分

作り方

レシピ考案者:管理栄養士 吉野愛さん

1. じゃがいもは皮をむき、1個あたり12～15gに切り分けて、サッと水にさらしてザルにあげます。
2. こんにゃくは下茹でして、ザルにあげて水気をよくきります。鶏ひき肉はボウルに入れて、酒大さじ1と混ぜ合わせます。
3. 鍋に油大さじ1を熱して、じゃがいもを炒めます。油が回ったら、こんにゃくも加えて更に炒め合わせます。
4. 鍋に水200mlと★の調味料、鶏ひき肉を加えて、菜箸でひき肉をほぐし、煮立ったらアクをとります。落とし蓋をして10分ほど煮ます。
5. 落とし蓋をとり、じゃがいもに竹串をさして、スッと通ったら、刻んだ固形カレールーを加えて優しく混ぜ合わせます。
6. さらに3～4分煮て、煮汁を少々煮詰めたらできあがりです。(トロミが足りない場合は、水溶き片栗粉を加えてください。)

point

じゃがいもは煮崩れしにくいメークインがおすすめです。トロミがある方がカレー味が全体にまわり美味しいので、トロミが足りない場合は水溶き片栗粉を加えてください。



三角こんにゃくのんにくステーキ

食べ応えのある、んにく風味のこんにゃくステーキです。さっとできるので、食卓の一品にもお酒のおつまみにもぴったりです。小ネギの他にフライドオニオンをかけると、パンチが効いた味になります。

材料 【4人前/1人約50g】 **分量**

三角こんにゃく	200g(茹で後約180g)
★おろしんにく	小さじ1
★醤油	大さじ1
★酒	小さじ2
サラダ油	小さじ1
バター	5g
小ネギ(小口切り)	適量

作り方

レシピ考案者:管理栄養士 吉野愛さん

1. こんにゃくは下茹でをして、ザルにあげて水気をきります。
2. ボウルにこんにゃくと★の調味料を入れて、もみ込みます。
3. フライパンにサラダ油を熱して、(2)のこんにゃくを汁ごと入れて汁気がなくなるまで炒めます。
4. 汁気がなくなったら、仕上げにバターを加えて、全体に混ぜ合わせます。
5. お好みに小ネギをかければできあがりです。

Point

三角こんにゃくの表面に切り込みが入っている方が、味が染み込みやすくなります。仕上げにバターを加えることで、コクと風味が加わり美味しさがアップします。



三角こんにゃくと豚肉のスタミナ炒め

三角こんにゃくを加えた、甘辛味噌ベースの豚肉と野菜の炒め物です。こんにゃくを入れることでカサが減るのを防ぎ、ボリューム感がアップします。甘めの味噌味がこんにゃくに良く合います。

材料 【4人前/1人約125g】 **分量**

豚肩ロース	200g
三角こんにゃく(ちぎりこんにゃくでも可)	130g(茹で後約120g)
ピーマン	3個
にんじん	20g
んにく	1/2片
サラダ油	小さじ2
★みそ	30g
★酒	大さじ1
★砂糖	大さじ1
★醤油	大さじ1/2
塩	少々
胡椒	少々

作り方

レシピ考案者:管理栄養士 吉野愛さん

1. こんにゃくは下茹でをして、ザルにあげて水気をきります。豚肩ロースは食べやすい大きさに切り、塩少々をもみ込みます。
2. ピーマンは種を取り除き、縦半分になり、2cm幅に切ります。にんじんは5cm長さの短冊切りにします。
3. にんにくは芽を取り除き、薄切りにします。★の調味料を合わせておきます。
4. フライパンにサラダ油小さじ1とんにくを加えて弱火で加熱します。
5. にんにくの香りが出てきたら、豚肉を入れて両面に焼き色がついたらいったん取り出します。
6. フライパンに再度サラダ油小さじ1を熱して野菜類を加えて炒めます。
7. 野菜に火が通ったら、豚肉、こんにゃく、★の調味料を加えて時折混ぜ合わせながら汁気がなくなるまで炒め合わせます。味をみて塩胡椒でととのえればできあがりです。

Point

豚肉と野菜を別々に炒めることによって、豚肉が固くなることを防ぎます。こんにゃくの形状はちぎりこんにゃくでも美味しく調理できます。

ハート！？み〜つけた♡

新商品 型抜きこんにやく黒

♡物資内容

物資名：型抜きこんにやく黒

規格：1kg(固形量)

賞味期限：90日

製造者：(有)かぶら食品(群馬県)

♡商品特徴

ハートを含む数種類のユニークな形状のこんにやくで料理の見た目も華やか、子ども達も大喜び！！



カットイメージ

♡原材料

こんにやく精粉、海藻粉末／水酸化カルシウム

※主原料のこんにやく精粉は100%群馬県産を使用

♡使用用途

煮物、汁物、炒めもの、和え物等



調理例：♡ん汁（ハ〜とん汁）

その他学校給食向け人気こんにやく商品



物資名：サラダ用こんにやく白

規格：1kg(固形量)

備考：ドレッシングの絡みがよい波形状にカットされています



物資名：三角こんにやく黒

規格：1kg(固形量)

備考：1個10gの口に入れやすいサイズにカットされています

販売元：公益財団法人 千葉県学校給食会

TEL：043-242-8621 FAX：043-247-4901

かぶら食品のこんにやく商品に関するご質問やサンプルや規格書のご依頼等ございましたら上記連絡先までお気軽にお問い合わせください。



ハート型こんにやく入り芋煮汁

こんにやくを使った定番料理といえば、山形県の郷土料理・芋煮汁です。ハート型にカットしたこんにやくを入れて、子ども喜ぶ見た目に仕上げました。

材料【4人前/1人約300g】 **分量**

里いも	400g(正味約350g)
こんにやく(型抜き済み)	200g(茹で後約195g)
牛肉切り落とし	200g
長ねぎ	50g
★醤油	大さじ3
★みりん	大さじ3
★砂糖	小さじ2

作り方

レシピ考案者:管理栄養士 吉野愛さん

1. 里いもは皮を剥き、一口大に切り、ボウルに入れて大さじ1の塩(分量外)を加えてもみ込みます。
2. 流水で里いもを洗い流し、ぬめりをとります。こんにやくは下茹でをして、水気をきります。
3. 里いもを鍋に入れて水600mlを加えて中火にかけ、沸騰したら牛こま切れ肉、こんにやくを加えあくをとります。
4. 中火で10分程加熱し、里いもが柔らかくなった★の調味料と長ねぎを加え、中火で4~5分程煮ればできあがりです。

point

里芋は塩でもみ込むことでぬめりをとり、汁の濁りを防ぎます。下茹でをしてもいいです。写真は白こんにやくを使用していますが、黒こんにやくでも大丈夫です。



ハート型こんにやく入りわくわくちゃんぽん

具沢山のちゃんぽんに、ハート型にカットしたこんにやくを入れました。一杯でお野菜がしっかり摂れて、たんぱく質やカルシウムも摂れる、栄養バランスの良いメニューです。

材料【4人前/1人約300gスープのみ】 **分量**

豚バラ肉	200g
キャベツ	80g
もやし	50g
にんじん	30g
こんにやく(型抜き済み)	160g
かまぼこ	20g
干し椎茸	3g
ちゃんぽん麺	4人前
サラダ油	小さじ2
牛乳	300ml
★オイスターソース	大さじ1
★醤油	大さじ1
★顆粒鶏がらスープの素	小さじ2
塩・胡椒	少々

作り方

レシピ考案者:管理栄養士 吉野愛さん

1. 干し椎茸は水100mlにつけておきます。戻したのちに、薄切りにし、戻し汁は半分とっておきます。
2. 豚バラ肉は3cm長さに切ります。キャベツはザク切に、にんじんは短冊切りにします。もやしは洗ってザルに上げておきます。
3. こんにやくは下茹でをして、水気をきっておきます。
4. 大きめの鍋にサラダ油を熱して、豚バラ肉を炒めます。炒まったら、(2)の野菜類とこんにやくを加えて炒め合わせます。
5. 水500mlと干し椎茸の戻し汁(50ml)も加えて、煮立ったら★の調味料を加えて5分ほど煮込みます。
6. 牛乳300mlを加えて、塩・胡椒で味を整えます。
7. お鍋にお湯を沸かし、ちゃんぽん麺を茹でます。
8. 茹でたちゃんぽん麺を器に盛り、(6)のスープをかければできあがりです。

point

牛乳を加熱しすぎると分離する恐れがあるため、煮立ったところで火を止めてください。写真は白こんにやくを使用していますが、黒こんにやくでも大丈夫です。