



料理研究家 柳澤英子さん  
「こんにゃくダイエットレシピ」

## ●カレーこんにゃくサラダ

### 【材 料】(2人分)

- |             |               |                 |         |
|-------------|---------------|-----------------|---------|
| ● 板こんにゃく    | : 1/2 枚(110g) | ● プレーンヨーグルト(無糖) | : 大さじ3  |
| ● さばの水煮(缶詰) | : 1 缶(190g)   | ● マヨネーズ         | : 大さじ1  |
|             |               | ● 塩・こしょう        | : 各少々   |
|             |               | ● 粉チーズ・カレー粉     | : 各小さじ2 |
|             |               | ● パセリ(乾燥)       | : 適量    |

### 【つくり方】

① 板こんにゃくは、スプーンで一口大にちぎる。

ポイント スプーンでちぎることで断面に凹凸ができ、

調味料がからみやすくなる。

ポイント 今回は「生いもこんにゃく」「あく抜き不要タイプ」を使用。

② ボウルにこんにゃくと、さばの水煮を汁ごと入れ、さばの身を粗くずしながら軽く混ぜ合わせ、冷蔵庫で5～10分間ほど冷やす。

ポイント さばの代わりに、さけやツナなどの缶詰でつくってもおいしい。

③ ソースをつくる。器にプレーンヨーグルト、マヨネーズ、塩・こしょうを入れ、よく混ぜる。

ポイント ヨーグルトの酸味とさばのコクが相性抜群。

お好みで練りがらしを加えても。

④ かけパウダーをつくる。器に粉チーズとカレー粉を入れ、よく混ぜ合わせる。

⑤ ②を皿に盛りつけ、③のソースと、④のかけパウダー、パセリ(乾燥)をかけたら、できあがり。