

# こんにゃくの はちみつレモン漬け

## < 4人分の材料 >

玉こんにゃく	・・・	16個
レモン	・・・	2個
はちみつ	・・・	大さじ4
塩	・・・	少々
保存用袋	・・・	1枚

こんにゃくを乾煎りすることで、まるでナタデココのような食感に?!

## < 作り方 >

- ① 玉こんにゃくは4等分にし、フライパンで3~4分乾煎りして水分を飛ばす。
- ② レモンは皮をむき、厚さ1cm程度のいちよう切りにする。
- ③ 保存用袋に粗熱の取れた玉こんにゃく・レモン・はちみつ・塩を入れてもみ合わせ、冷蔵庫で2時間程度冷やしたら完成。(一晩置くと、さらに味がなじみます)



1人分あたり： エネルギー 92 kcal 塩分 0.1 g