



しっかり食べて、きちんとダイエット！

ヘルシー食材  
乾燥糸こんにゃく「**ぷるんぷあん**」

## 食物繊維がたっぷりの低カロリー食品

ぷるんぷあんはインドネシアで無農薬栽培された「ムカゴこんにゃく芋」を使用した乾燥糸こんにゃくです。麺感覚でどんな料理にも合わせられるのがぷるんぷあんの良いところ。

パスタにうどんに鍋料理に！こんにゃくの臭みがほとんどないので、サラダにするのもGood！

ぷりっとした歯ごたえがたまりません。

こんにゃく好きの方はもちろん、便秘気味の方に最適！たっぷりの食物繊維が腸に働きかけてくれます。ダイエット中の方にもオススメ！！

## ぷるんぷあんを通常のこんにゃくと比べると・・・

- ・原料のムカゴこんにゃくには食物繊維が1.5倍も含まれており、とってもヘルシー。
- ・ムカゴこんにゃくは無農薬で栽培されているので安心して食べられます。
- ・こんにゃく臭がほとんどないので、サラダやあえもの、デザートにもOK！
- ・味がしみ込みやすいので短時間で調理できます。
- ・乾物なので常温保存ができ、賞味期限も非常に長いです。
- ・小分けタイプなので、少しずつ使用できます。(25g×10個)

## こんなにもカンタン！ぷるんぷあんの調理方法



### STEP

たっぷりの熱湯の中にぷるんぷあんを入れて5分～7分待つ。  
(固い麺がお好きな方は4分くらいでもかまいません。)

湯戻しすると1個25gが約60gになります。鍋物、すき焼き、肉じゃがにはそのままでもお使いいただけますが、少し甘味が増します。ご注意ください。



### STEP

水戻しができれば、ザルに入れて軽く水洗いを行い、水気を切る。  
ダイエット中の方は水洗い時に、こんにゃくに付着している水あめをしっかりと洗い流してください。

湯戻し後の1個(25g)当たりの栄養表示

エネルギー13kcal / たんぱく質0 / 脂質0 / 糖質3.3g / ナトリウム0 / 食物繊維2.5g



- 【原材料】 水あめ、タピオカでんぷん、  
こんにゃく粉(ムカゴこんにゃく)、石灰(水酸化Ca)
- 【原産国】 インドネシア
- 【内容量】 250g
- 【定価】 556円(税込)

原料である「ムカゴこんにゃく芋」は耐寒性が弱く、熱帯地方の高地でしか育たないため、日本では生育されていません。  
通常の糸こんにゃくを乾燥させても、糸のように細くなり、再び水に入れても元の糸こんにゃくには戻りません。