

しゃみしゃみ水菜の 豆腐ステーキ

(1人分)

エネルギー 235kcal

食塩相当量 1.9g



主
菜

ー材料 2人分ー

木綿豆腐……200g(2/3丁)	ごま油……………小さじ4	
しょうゆ……小さじ1	しょうが……………少量	
小麦粉……………小さじ2	A { しょうゆ……大さじ1 みりん……………大さじ1/2 酒……………小さじ1	
玉ねぎ……………50g(1/4個)		かつお節……3g(小袋1袋)
豚薄切り肉……40g		
水菜……………60g		

ー作り方ー

- ① 豆腐は食べやすい大きさに切り、キッチンペーパーで軽く水気をふいて、しょうゆをうすくはけで塗り、小麦粉をまぶす。
- ② 玉ねぎ、豚肉は細切り、水菜は3センチの長さに切る。
- ③ フライパンにごま油(半量)を熱し、玉ねぎ、豚肉を炒めて皿に取り出す。フライパンの汚れをふき取り、残りの油を入れて豆腐をこんがり焼いて、玉ねぎ、豚肉を戻し、しょうがのすりおろしと【A】の調味料をかける。
- ④ 上に水菜をのせて、ふたをしてから火を止め、少し置く。
- ⑤ 豆腐の上に野菜をのせた状態で皿に盛り付け、かつお節を盛り付ける。

豆腐に焼き目をつけて香ばしさアップ♪
かつお節のうま味もたっぷり！

