

豆腐ステーキ

1人分

エネルギー：183kcal 塩分：1.1g

豆腐は魚や肉に比べて低エネルギー、低脂質なので
ダイエット中の人におすすめの食材です。

歯ごたえのあるきのこや野菜と合わせてどうぞ。

材料(1人分)

- 木綿豆腐・・・1/4丁程度(135g)
- 小麦粉・・・・・・小さじ1(3g)
- サラダ油・・・・・・小さじ1/4(1g)
- 長ねぎ・・・・・・3~5cm(20g)
- 人参・・・・・・3~5cm(20g)
- 干ししいたけ・・・・・・1枚(2g)
- 桜えび・・・・・・大さじ(2g)
- だし汁・・・・カップ1/2弱(80cc)
- ★濃口しょうゆ・・・小さじ1強(7g)
- ★みりん・・・・・・小さじ1(6g)
- 片栗粉・・・・・・小さじ1弱(2g)
- 水・・・・・・同量

作り方

- ①豆腐は食べやすい大きさに切り十分に水切りした後小麦粉をまぶす。
- ②フライパンに油を熱し、①を色よく焼き取り出す。
- ③長ねぎは斜め切り、人参は千切り、干ししいたけは水に戻し薄切りにする。
- ④②に③と桜えびを加えて炒め、だし汁も加えて煮る。
- ⑤★で調味し水溶き片栗粉でとろみをつける。

クッキングメモ

- ・だし汁は干ししいたけの戻し汁を活用すれば手軽にできますよ。

