



クリエイティブ
栄養士考案!

たんぱく質を考える人の 健康レシピ



豆腐だけボリューム満点!

さっぱりしめじの豆腐ステーキ

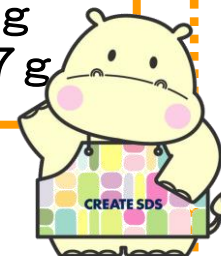


《材料》(1人分)

木綿豆腐	1/3丁(100g)
薄力粉	適量
オリーブオイル	適量
しめじ	50g
塩コショウ	少々
減塩醤油	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
小葱	1本

栄養成分 (1人分)

エネルギー：259kcal
たんぱく質：10.5g
脂質：13.3g
炭水化物：18.5g
食物繊維：3.0g
食塩相当量：1.7g



《作り方》

- ①豆腐を食べやすい大きさに切り、キッチンペーパーで包んで水気をきる。水気が切れたらまんべんなく薄力粉をまぶす。
- ②しめじは石づきを落として割いておき、小ねぎは小口切りにする。
- ③熱したフライパンに油をひき、しめじを炒める。火が通ったら軽く塩コショウをしてお皿に取り出す。
- ④同じフライパンを再び熱し、油をひき、豆腐を入れて中火で両面に焼き色がつくまで焼いたら、醤油、酒、みりんを加え、お皿に盛りつける。
- ⑤③のしめじをのせ、小ねぎを散らしたら完成!

キノコはうまみ成分が多いため、お好きなキノコを合わせて調理するとより風味豊かになります。あんかけソースにするのもおすすめ!