

焦がしねぎと きのこの 豆腐ステーキ

エネルギー：324.68kcal(1人前)
食塩相当量：2.05(1人前)



妙義ナバファームオフィシャルサイトで
おいしいきのこレシピ続々更新中!

ナバファーム

検索

navafarm.com

しっかり炒めて甘みを出した香ばしいねぎと、
風味よく炒めたきのこの旨味で
食べ応えがあるのにヘルシーな豆腐ステーキです。

料理 近藤由香子

■材料 2人分

A	生しいたけ(薄切り).....	2個
	まいたけ(ほぐす).....	1/2パック
	生きくらげ(細切り).....	40g
	ねぎ(斜め切り).....	1本
	木綿豆腐.....	1丁
B	しょうゆ.....	大さじ1.5
	酢.....	大さじ1
	砂糖.....	大さじ1
	塩・こしょう.....	少々
	薄力粉.....	適量
	ごま油.....	適量

■作り方

- ①豆腐はしっかり水切りし、塩・こしょうして薄力粉を全体にまぶし、ごま油を熱したフライパンで全面をこんがり焼いて中まで火を通し、皿に盛る。鍋にAを入れて火にかける。
- ②①にごま油を足し、ねぎがしんなりするまでしっかり炒める。
- ③②にAを入れてさっと炒め、Bを加え炒めからめ、①にのせる。

Point!

ねぎはしっかりと炒めて
香ばしい甘みを引き出すと、
コクが出て深みのある味に
仕上がります。

