

きのこたっぷりあんかけ

豆腐ステーキ

【材料 4人分】

木綿豆腐 …… 2丁 (600g)	サラダ油 …… 大さじ2
しめじ …… 1パック (150g)	だし …… 1カップ
しいたけ …… 6個	みりん …… 大さじ3
豚ひき肉 …… 150g	しょうゆ …… 大さじ3
万能ねぎ …… 1/3束	おろし生姜 …… 小さじ1
コショウ …… 少々	片栗粉 …… 小さじ2
小麦粉 …… 適量	水 …… 大さじ2

1人分 栄養量

• エネルギー	318 kcal	• 脂 質	2.2 g
• たんぱく質	20.3 g	• 塩 分	2.2 g



★ここがポイント
調味料は、先に合わせておく。

サラダ油大さじ1を足したフライパンで豚肉を焼き、肉の色が変わったらAを合せてまわし入れます。



豆腐はキッチンペーパーに包んで重しをのせ、20分ほどかけてしっかり水切りをします。
しめじはほぐし、しいたけはスライス。万能ねぎは小口に切っておきます。



煮立ったらしめじ、しいたけを入れてふたをし、中火で煮ます。
5分ほど煮たら水とき片栗粉を加えて全体を混ぜ、沸騰したら火を止めます。



水切りした豆腐は1丁を半分に分け、さらに厚みを半分に分けます。(1人前が2切れ)
切った表面にコショウをして小麦粉を薄くまぶし、裏面も同様にします。



盛り付けておいた豆腐の上に5のきのこあんをのせ、仕上げに万能ねぎを散らします。



フライパンにサラダ油大さじ1を熱して2を入れ、焼き色がつくまで中火で焼きます。
裏面も同様に焼き、全員分の豆腐が焼けたら器に盛り付けておきます。

