

☆豆腐ステーキ〜ピリ辛牛肉きのこソースがけ〜

【減塩レシピ】

香辛料や酢、柑橘類の果汁、香味野菜、ハーブ類といった塩分を含まない調味料や食品を使うことでアクセントが効くので、薄味をカバーすることができます

〈主な材料・2人分〉

木綿豆腐 1丁

小麦粉 適量

サラダ油 適量

牛こま肉 100g

生姜・にんにく 各 1/4 片

しめじ・まいたけ 各 1/4 パック

玉ねぎ 1/4 個

あさつき 2本

白いりごま 適量

糸とうがらし 適量

A

醤油・砂糖・酒 各小さじ 2

みりん・コチュジャン 各小さじ 1



〈作り方〉

- ① 木綿豆腐はキッチンペーパーで二重に包んで皿に置き、重しをのせて冷蔵庫で一晩水気をきる。
- ② 玉ねぎは薄切り、きのこ類は小房に分け、生姜とにんにくはみじん切り、あさつきは小口切りにしておく。
- ③ 豆腐は4等分に切りキッチンペーパーで水気をふいて小麦粉をはたき、サラダを熱したフライパンで焼く。皿に取り出す。
- ④ 同じフライパンにサラダ油を足して生姜とにんにくを入れ熱し、香りが出てきたら小麦粉を薄くまぶした牛肉を炒める。肉の色が変わってきたら、玉ねぎときのこ類も加えて炒める。Aで調味し、少し煮つめる。
- ⑤ ③の上にかけて、あさつきと白ごま、糸唐辛子を散らして完成。

エネルギー 350kcal 蛋白質 14.6g 塩分 1.0g