

1 人分 170kcal 食物繊維 2.5g 塩分 1.3g

【材料 (2 人分)】

・豆腐	1/2 丁 (200g)	A	しょうゆ	大さじ 1
・えのき	1/3 袋		酒	大さじ 1/2
・しめじ	1/4 房		おろししょうが	少々
・サラダ油(豆腐用)	大さじ 1		砂糖	ひとつまみ
・片栗粉(まぶし用)	適量		水	50~60cc
・サラダ油(きのこ用)	小さじ 1/2		B	片栗粉
		水		大さじ 1



【作り方】

- ① 豆腐は、キッチンペーパーを敷いたザルにあげて水気をきっておきます。
- ② えのきは食べやすい大きさに切り、しめじはほぐします。
- ③ 水気をきった豆腐を 1/4 に切って片栗粉をまぶし、油をひいたフライパンでこんがり焼きつけます。
- ④ ③を皿などに寄せて、再度油をひき、えのきとしめじを炒めます。
- ⑤ ④がしんなりしてきたら、合わせておいた A を入れ、ひと煮立ちさせます。
- ⑥ ⑤に B の水溶き片栗粉を入れ、とろみが出たら火を止めます。
- ⑦ お皿に豆腐ステーキを盛りつけて、⑥のあんかけをかけます。

☆☆☆栄養情報☆☆☆

豆腐の香ばしさに食欲がそそられる一品です。あんかけは、きのこたっぷりなので、低カロリーで食べごたえ抜群！きのこに含まれる食物繊維は便秘の改善、高血圧や動脈硬化を防ぐなどの働きがあるといわれています。

栄養士 鈴木 悠

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。