

きのこの森の豆腐ステーキ

～ 森の木陰で踊り出す、食物繊維の多い健康レシピ！～

【材料】	4人分と下準備	
もめん豆腐	400g	冷蔵庫で水切りしておく。
サラダ油	12g	
えのき茸	60g	洗って下処理しておく。
しめじ	60g	洗って下処理しておく。
まいたけ	60g	洗って下処理しておく。
椎茸	60g	洗って下処理しておく。
エリンギ	60g	洗って下処理しておく。
サラダ油	4g	
しょうゆ	4g	
みりん	3g	
花かつお	2g	
青ネギ	4g	小口切りして水にさらす。



【作り方】

豆腐はサラダ油を引いて両面をこんがり焼く。
 フライパンで5種類の茸を炒め、しょうゆ、みりんで軽く味付けする。
 皿に半量の茸を置き、の豆腐を乗せ、残りの茸をかける。
 さらしねぎ、かつお節をのせる。

葛城市で不足がちな豆類、野菜（きのこ）をたくさん食べられる工夫の1つです。
 油やねぎ、かつお節などの薬味、レモンでうす味でも美味しく食べられます。
 ぼん酢や割りしょうゆの作り方もマスターし、食卓で使いましょう。

【割りしょうゆ】は、濃い口しょうゆ1：昆布かつおだし汁1
 または、濃い口しょうゆ1：煮切り酒1で作ります。
 いずれも手作りは、冷蔵庫で保管し3～4日で使い切りましょう。

1人分栄養価

エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
127kcal	9.8g	8.7g	120mg	1.4mg	3.3g	0.1g

