

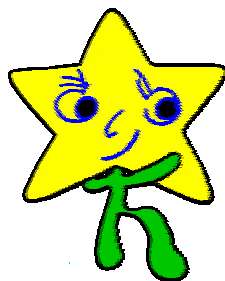
# 肉みそ豆腐ステーキ

～夏野菜と“あんじょうみそ”の合体だあ！～

主  
菜

【材料】 4人分と下準備

- もめん豆腐・・・・・・・・300g 流水に漬けてからペーパータオルに包み冷蔵庫で水切りする。
- ごま油・・・・・・・・6g
- 豚ひき肉・・・・・・・・60g
- なす・・・・・・・・120g 1cm角に切る。
- 長ねぎ・・・・・・・・8g みじん切りにする。
- 土しょうが・・・・・・・・2g みじん切りにする。
- サラダ油・・・・・・・・8g
- 酒・・・・・・・・9g
- しょうゆ・・・・・・・・10g
- あんじょうみそ・・・・・・・・4g
- 湯・・・・・・・・120g
- 豆板醤・・・・・・・・適宜
- 固形コンソメ・・・・・・・・2g
- 水溶き片栗粉・・・・・・・・適宜
- クレソン・・・・・・・・適宜 きれいに洗う。



【作り方】

水切りした豆腐を1人1切れに切ってフライパンにごま油を熱して両面をこんがり  
と焼き皿に取る。

別のフライパンにサラダ油を熱してねぎ、しょうがを香りが出るまで炒め、ひき肉と  
豆板醤を加えてパラパラになるまで炒め、なすも加えて炒める。

酒、しょうゆ、あんじょうみそ、固形コンソメ、湯も加えて煮立てる。

水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつける。

の皿に入れた焼いた豆腐に肉みそをかけて、クレソンを添えてすすめる。

豚ひき肉の代わりに魚のすり身を使うとよりヘルシーですよ！

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物せんい	食塩相当量
139kcal	8.6g	9.9g	108mg	1.1mg	1.2g	0.7g

