



ごはんがすすむ！豆腐ステーキ

J-AH27_レシピ



【使用商品】

減塩できるうれしいお塩ウレシオ

天然低塩しょうゆだしわり



■材料と分量 (1人前)

絹ごし豆腐	...	150g
もやし	...	40g
ウレシオ	...	0.5g
粗挽き黒コショウ	...	0.1g
片栗粉	...	9g
牛脂	...	15g
にんにく	...	10g
パセリ	...	適量

【ステーキソースの材料】

(A)玉ねぎ(すりおろし)	...	20g
(B)玉ねぎ(みじん切り)	...	20g
しょうが(みじん切り)	...	10g
牛脂	...	2g
天然低塩しょうゆだしわり	...	20g
みりん(大さじ1)	...	18g
酒(大さじ1)	...	18g
砂糖(小さじ1)	...	3g

■作り方

【下ごしらえ】

- ◆絹ごし豆腐はキッチンペーパーで包んで水切りし、10等分に切る ◆もやしは芽と根を除き、サッと茹でる
- ◆にんにくは薄切りにする ◆(A)玉ねぎはすりおろす ◆(B)玉ねぎは粗みじん切りにする
- ◆しょうがはみじん切りにする

- ① 熱したフライパンに牛脂(2g)を溶かし、ステーキソースの材料をすべて入れて、とろみがつく程度に煮詰めます。
- ② 別のフライパンに牛脂(15g)を入れて弱火で溶かしながら、にんにくをきつね色になるまで焼き、カリッとしたらにんにくを取り出しておきます。
- ③ 絹ごし豆腐に片栗粉をまぶして②のフライパンで各面に焼き色を付けるように焼きます。
もやしを加えて炒め、全体にウレシオと粗挽き黒コショウを振ります。
- ④ 器にもやし・豆腐・にんにくの順に盛り付けて、ステーキソースを掛けます。



■1人前あたりの栄養成分値■

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	カリウム	カルシウム	リン	鉄	亜鉛	食塩相当量
398kcal	9.9g	22.1g	32.4g	—	2.2g	424mg	83mg	176mg	—	—	1.9g

2015/4/24作成 参考：日本食品標準成分表2010年版

