

★豆腐ステーキ

材料	1人分	4人分
木綿豆腐(300g)	約1/2丁	約2丁
サラダ油	小さじ1/2	小さじ2
干しいたけ	2g	8g
しめじ	15g	60g
まいたけ	15g	60g
小ねぎ	2g	8g
サラダ油	小さじ1/2	小さじ2
しょうゆ	小さじ2/3	大さじ1弱
A. 砂糖	小さじ1/3	小さじ1と1/3
片栗粉	小さじ1/3	小さじ1と1/3
しいたけ戻し汁	30g	120g

作り方

- ① 木綿豆腐はキッチンペーパーなどで水切りをし、一丁(300g)を10等分に切る。  
(1人分4切れ)
- ② 干しいたけは水で戻し、軸をとり、せん切りにする。  
しめじとまいたけは石づきをとり、ほぐしておく。  
\*しいたけの戻し汁はとっておく。
- ③ 小ねぎは小口切りにする。
- ④ Aの調味液を合わせる。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、①をこんがり焼き、  
器に盛りつける。
- ⑥ フライパンにサラダ油を熱し、②を炒め、しんなりしたら、  
④を加えとろみをつける。豆腐にかけ、小ねぎをのせる。

1人分	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カリウム mg	カルシウム mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
豆腐ステーキ	144	9.4	9.3	333	107	2.4	0.7