

脂質が気になる方へ

# 豆腐ステーキ

管理栄養士のレシピ No.84



大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど豊富なたんぱく質が含まれています。たんぱく質はコレステロールを下げる効果があります。食物繊維が豊富なきのこと一緒に食べることで速やかにコレステロールが排泄されます。きのこの食感を楽しみながら満足感の得られる一品となっております。

1人分 エネルギー101kcal 塩分1.1g 調理時間15分

## 材料 (2人分)

木綿豆腐	1/2パック
片栗粉	小さじ1
えのきたけ	1/4個
しいたけ	2個
にんじん	30g
万能ねぎ	2本
油	小さじ1
●水	50ml
●和風顆粒だし	3g
●醤油 みりん	各小さじ1

## 作り方

- ①豆腐は水を切って食べやすい大きさに切り、片栗粉を両面にまぶす。
- ②えのきたけは半分に切り、しいたけとにんじんは薄切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、豆腐に焼き目が付いたら皿に寄せる。
- ④フライパンに②で切った食材を炒め、火が通ったら●の材料を加える。湯気が立ってきたら皿に寄せた豆腐にかける。
- ⑤最後に小口切りした万能ねぎをふりかけたら完成。