



豆腐で簡単主菜♪



☆豆腐ステーキの肉味噌



【材料】大人2人分、子ども1人分 【作り方】

木綿豆腐	1丁
小麦粉	大さじ3
油	大さじ1
油	小さじ1
長葱	1/2本
豚挽肉	90g
人参	1/4本
きのこ(しいたけ、30g しめじ等)	
だし汁	1/2カップ
味噌	大さじ1
砂糖	大さじ1強
醤油	小さじ1

- ①豆腐はおもしをして30分程おいて水切りする。
- ②①を切り、小麦粉をつけて油をひいたフライパンで焼く。
- ③みじん切りにした野菜と豚挽き肉を炒めて調味し、肉味噌を作る。
- ④焼いた豆腐の上に③をかける。

豆腐ステーキは水分が多いと形が崩れやすいので、絹ごし豆腐より水分が少なめの木綿豆腐がおすすめです。

また、しっかり水切りをしておくのがおいしく作れるポイントです。

豆腐におもしをのせたり、キッチンペーパーに包んで2分間程電子レンジにかけると水切りができます。



令和5年6月号

