



豆腐ステーキのニラあんかけ

調理：まちなか西地区保健委員



(←) 見附のイメージキャラクター「ミツケ」

POINT!

- ・ごま油、にんにくの香りが、食欲をそそります。
- ・あんの具は、さらにお好みの野菜やきのこを加えると食物繊維や満足感がアップします。
- ・ニラは火を通し過ぎず、食感や色味を残すと◎

【1 食分の栄養価】

エネルギー 160kcal 食塩相当量 0.9g

■材料（4 人分）

- ・木綿豆腐…1 丁（400g） ・小麦粉…大さじ 3
- ・ごま油…大さじ 1 ・にんにく（スライス）…2 片
- ・えのきだけ（石づきを切りほぐす）…1/2 袋（60g）
- ・しいたけ（乾）スライス（水 200cc で戻す）…2 枚
- ・片栗粉…小さじ 1（小さじ 2 の水で溶く）
- ・ニラ（3 ～ 4cm）…20g **A**（醤油、酒、みりん…各小さじ 4）

■作り方（約 20 分）

- ①豆腐はキッチンペーパーで包み、レンジで加熱（500W、3 分）
して水を切り、表面に小麦粉をつける。
- ②フライパンにごま油をひき、にんにくを加えて弱火で温める。
香りが出たら中火で豆腐を両面焼き、器に盛る。
- ③フライパンをさっと拭き、えのきだけ、しいたけと戻し汁、**A**
を加えて煮る。
- ④煮えたら一度火を止め、水溶き片栗粉を加え再度火をつけて
全体を大きく混ぜてとろみをつけたら、ニラを入れてさっと
混ぜ、火を止めて豆腐にかける。