

豆腐ステーキの野菜たっぷりあんかけ

■材料（2人分）

木綿豆腐・・・1丁
エゴマパウダー・・・適量
ごま油・・・大さじ1
玉ねぎ・・・中1/2個
人参・・・中1/2本
ピーマン・・・1個
豚バラ・・・100g
白菜・・・60g
しいたけ・・・20g
赤板・・・20g
みりん・・・大さじ1
鶏ガラスープの素・・・小さじ1
オイスターソース・・・小さじ1
片栗粉・・・大さじ1

1人分 食塩相当量

1.3g

《1人分の栄養価》
エネルギー：434kcal
たんぱく質：20.3g
脂質：31.8g
炭水化物：20.2g



■作り方

- ① 豆腐は半分に切り、水切りをしておく。
- ② フライパンにごま油を入れ熱する。
- ③ 豆腐にエゴマパウダーを塗る。
- ④ 豆腐を両面こんがり焼き皿に移す。
- ⑤ フライパンはそのまま。一口大に切った豚肉を炒め、細切した野菜も一緒に炒める。
- ⑥ 肉・野菜に火が通ったらみりん、鶏ガラスープの素を回し入れ、オイスターソースで味を調整最後に水溶き片栗粉を回し入れる。

■減塩ポイント・アイデア

豆腐を焼くとき、塩など使わず、ごま油とエゴマパウダーで風味を出しました。

■レシピ考案：なかメイト相生支部

