

## 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・・・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す。
- 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え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