

食材2つだけ!

豆腐

×

しめじ

きのこ豆腐で節約主役おかず

豆腐ステーキきのこあんかけ

材料 (2人分)

もめん豆腐 …… 1丁(300g)

しめじ …… 1/2パック(50g)

小ねぎ(あれば) …… 1本

○和風だしの素(顆粒)

…… 小さじ1/4

○しょうゆ …… 小さじ2

○酒 …… 小さじ2

○砂糖 …… 小さじ1/2

●片栗粉 …… 小さじ1/2

●水 …… 小さじ1

片栗粉 …… 少々

サラダ油 …… 大さじ1

1 材料を切る

豆腐は厚さを半分に切ってから4等分する。ペーパータオルを敷いた耐熱皿にのせ、600Wの電子レンジで2分加熱する。しめじは石づきを切り、手でほぐす。小ねぎは小口切りにする。

2 焼く

豆腐に片栗粉を薄くはたく。フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、豆腐を両面がカリッとするまで焼いて皿にのせる。

3 仕上げ

フライパンに残った油をペーパータオルで拭く。しめじと水100ml(分量外)、○を入れて中火にかけ、2分煮る。●をボウルに混ぜてフライパンに回し入れ、かき混ぜてとろみがついたら火を止める。

調理時間

15分



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索