

食材2つだけ!

豆腐

×

なめこ



調理時間

15分※

身体がよるこぶヘルシー料理

## 豆腐ステーキなめこあんかけ

材料 (2人分)

もめん豆腐 …… 1丁(300g)

なめこ …… 1袋

小ねぎ(あれば) …… 1本

○しょうゆ …… 小さじ2

○みりん …… 大さじ1

○和風だしの素(顆粒)

…… 小さじ1/3

片栗粉 …… 小さじ1

サラダ油 …… 大さじ1

### 1 下準備

豆腐は食べやすい大きさに切り、ペーパータオルに包んで10分置く。小ねぎは小口切りにする。なめこは洗って水けを切る。

### 2 豆腐を焼く

豆腐の全面に片栗粉(分量外)を薄くはたく。フライパンに油を入れて中火にかけ、豆腐の両面に焼き色がつくまで焼き、皿に盛り付ける。

### 3 あんを作る

片栗粉に水小さじ2(分量外)を入れて混ぜ、水溶き片栗粉を作る。水100ml(分量外)と○、なめこを加え、煮立てる。煮立ったら水溶き片栗粉を入れて混ぜ、とろみがついたら2にかける。仕上げに小ねぎをちらす。

※ 豆腐の水切りの時間を含まない



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索