副食

イタリア風豆腐ステーキ

［1人分］エネルギー：211kcal　塩分：0.9g

材料［4人分］

- 木綿豆腐：2丁
- 薄力粉：少々
- 塩：少々

- セロリ：60g
- ピーマン：2個
- 赤ピーマン：1個
- 黄ピーマン：1個

- オリーブオイル：大さじ1と1/2
- にんにく（みじん切り）：1片
- バジル（乾燥）：少々
- 塩：小さじ1/3
- こしょう：少々

【ソース】
- ほうれん草（葉）：150g
- オリーブオイル：小さじ1
- 塩：小さじ1/3

作り方

1
豆腐は軽く水気を切ってから半分に切り、薄力粉と塩をふります。セロリと3色のピーマンをせん切りにします。

2
ほうれん草の葉をミキサーにかけるか、すり鉢でつぶします。

3
フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて炒めます。香りが出てきたら豆腐を焼いて、バジルをふりお皿に取ります。

4
豆腐を焼いたフライパンでセロリとピーマンを炒め、塩、こしょうをして豆腐に乗せます。

5

同じフライパンにオリーブオイルを入れて、"2"をさっと炒めます。塩を加えてソースを作り、"4"にかけます。