

副食

豆腐のきのこステーキ

[1人分] エネルギー：228kcal 塩分：2.3g



材料 [4人分]

- 豆腐：2丁

【A】

- おろしにんにく：小さじ1/2
- 醤油：大さじ2
- みりん：小さじ1/2

- ごま油：大さじ2
- しめじ：1パック
- しいたけ：1/2パック
- えのきたけ：1パック

【B】

- 醤油：大さじ3
- みりん：大さじ2

- オリーブ油：大さじ1
- 長ねぎ：1/2本

作り方

1

豆腐は軽く押しをして水気をきり、厚みを2枚にそぎます。

2

【A】の調味料を合わせて豆腐にかけておき、ごま油で両面を焼き、皿に盛ります。

3

オリーブ油できのこを炒め、【B】の調味料を入れ、煮立てます。

4

"2"の豆腐に"3"のきのこをかけます。上に白髪ねぎ（千切りのねぎ）を飾ります。かいわれ大根を添えてもよいです。