



今夜の一品にいかがですか？

豆腐ステーキのもやしあんかけ

【 材料（4人分） 】

- ◎ 豆腐（木綿）・・・1丁・1/3丁
- ◎ 塩・こしょう・・・少々
- ◎ 小麦粉・・・大1・小1
- ◎ オリーブ油・・・小2
- ◎ 豚肉（肩ロース）・・・40g
- ◎ オリーブ油・・・小1/2
- ◎ にんにく・・・ひとかけ
- ◎ もやし・・・260g

- ◎ 酒・・・大1・小1
- ◎ だし汁・・・40ml
- ◎ 醤油（うすくち）・・・小2
- ◎ みりん・・・小2
- ◎ 片栗粉・・・小2
- ◎ 水・・・小2
- ◎ 青ねぎ・・・20g



【 作り方 】

- (1) 豆腐は1/6に切り、軽く水切りしておく
- (2) にんにくは、みじん切り ねぎは、2~3cm程度に切っておく もやしは洗っておく
- (3) 豚肉は小さめに切り、酒を入れもんでおく
- (4) フライパンをあたため、オリーブ油（小1/2）を入れにんにくを炒め、香りが出たら肉を入れ炒める
- (5) (4)に、もやしを入れ、だし汁、醤油、みりんを入れ炒め 火を止めておく
- (6) (1)に、塩・こしょうをし、小麦粉をつけてオリーブ油（小2）で両面を中火でこんがり焼く
※最初は、蓋をして焼き、裏返してから、蓋をとって焼く
- (7) (5)に水溶き片栗粉（片栗粉（小2）+水（小2））を混ぜ、火をつけてよく混ぜる
ねぎを加えさっと混ぜとろみをつける
- (8) 器に、豆腐を盛り付けもやしあんをかける

- ・ 血圧降下効果のあるカリウムのふくまれている『もやし』と、血管を強くする効果のあるたんぱく質『豆腐・豚肉』を一緒にとることで、高血圧予防につながる一品です。
- ・ 豆腐ステーキにする時間がない時は厚揚げに変えたり、お豆腐を軽く湯通ししたものに掛けて簡単にすることもできます。



<一人分の栄養価>

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
200	13.4	11.0	0.6

