

にらだれ豆腐ステーキ

～にらとにんにくの風味で適塩に～



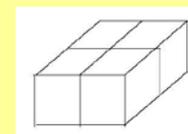
1人分210kcal
塩分 1.1g

材 料（2人分）

木綿豆腐	1丁（300g）
小麦粉	大さじ1
サラダ油	小さじ1
にら	40g
長ねぎ	20g
にんにく（すりおろし）	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
ぽん酢	大さじ1と1/2
いりごま（白）	小さじ1
ミニトマト	2個

作り方

- ① 豆腐はペーパータオル2枚で包み、耐熱皿に置き、電子レンジ600Wで3分加熱し水切りをして4等分に切り分ける。



- ② にらは5ミリ幅に切り、長ねぎはみじん切りにする。ミニトマトはヘタをとり半分に切る。
- ③ ①の豆腐は焼く直前に小麦粉を両面にまぶす。フライパンにサラダ油をひき、豆腐の両面を焼き色が付くまで中火で焼き、お皿に盛り付ける。
- ④ ③のフライパンをサッと拭き、ごま油、にら、長ねぎ、にんにくを入れて炒める。にらがしんなりしたら、ぽん酢を入れて混ぜ合わせる。豆腐にかけてミニトマトを飾り、いりごまをふる。