

## 和風豆腐ステーキの野菜ソース仕立て



材料：（2人分）

- 豆腐・・・1丁（水切りをして厚さを4等分に切る）
- 塩・こしょう・小麦粉・・・適宜
- サラダ油・・・大さじ1
- 長芋・・・50g（さいの目）
- なめこ・・・1/2パック（湯通し）
- パプリカ・・・1/4個（さいの目）
- だし汁・・・1カップ
- しょうゆ・・・大さじ1/2
- みりん・・・大さじ1/2
- 塩・・・少々
- 片栗粉・・・小さじ1（水大さじ1で溶く）

調理時間：約25分

エネルギー（1人分）：231kcal

ひとことアドバイス：

野菜ソースにはお好みの野菜を。きのこを使うとだしが出てよいですね。

作り方：

1. フライパンに油を熱し、塩・こしょうをして小麦粉をまぶした豆腐を両面焼き付けて取り出しておく。
2. 鍋にだし汁を熱し、野菜を軽く煮て、しょうゆとみりんを加え、塩で味を調える。
3. 水溶き片栗粉でとろみをつける。

メモ

カゴメ健康直送便の商品はお電話でもご注文いただけます

 0120-719-899

（承り時間：毎日9:00～21:00）

（12/30～1/3の期間を除く土・日・祝日も承ります。）

Copyright © 2009 KAGOME CO., Ltd. All rights reserved.