



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



当社自慢の品 生どうふ を使って 豆腐ステーキ



一人あたりのエネルギー 180kcal	食塩相当量 1.1g	調理時間 約20分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

当社自慢の品 生どうふ 木綿 ……1丁
ぼん酢しょうゆ …… 大さじ2
おろしにんにく(チューブ) …… 小さじ1/2
ごま油 …… 大さじ1
きざみねぎ …… お好みで

■作り方

- ①豆腐はキッチンペーパーで包み、豆腐の重量より2倍の重しを上に乗せて600Wの電子レンジで5分程度加熱する
- ②①のキッチンペーパーを替えて重しをのせ、さらに3分程度加熱し、4等分に横半分に切る
- ③ぼん酢しょうゆとおろしにんにくは混ぜ合わせる
- ④フライパンにごま油を熱し、②の豆腐を入れて両面に焼き色がつくまで焼き、③をまわしかけて全体に絡める
- ⑤お皿に盛り付け、きざみねぎを散らす

cooking memo