




# 甘辛豆腐ステーキ

材料〈2人分〉

 食材豆腐(木綿) … 1丁

万能ねぎ(小口切り) …… 2本分

片栗粉 …… 大さじ1

マヨネーズ …… 小さじ1

ごま油 …… 大さじ1

しょう油 …… 大さじ1

みりん …… 大さじ1

A 砂糖 …… 大さじ1

酒 …… 大さじ1

コチュジャン …… 小さじ1/2

- ① 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、耐熱皿にのせ、ラップをしないで電子レンジ(500W)で2~3分加熱して水切りし、縦半分にして、1.5cm幅に切り、片栗粉をまぶす。
- ② フライパンにごま油を入れて熱し、①を中火で両面色がつくまで焼く。
- ③ ②に混ぜ合わせたAを入れ、中火で1~2分絡める。
- ④ 器に③を盛り、マヨネーズをかけ、万能ねぎを散らす。

約247kcal 1人分