

豆腐ステーキネギソース

エネルギー量 287kcal 食塩相当量 2.2g

ネギがたっぷりのソースで豆腐を美味しくいただきます！

【材料（2人分）】

	豆腐	1丁
	長ネギ	1/2本
	トマト	1個
A	しょうゆ	大さじ2
	しょうが汁	小さじ1
	みりん	大さじ2
	酒	大さじ1
	小麦粉	適量
	オリーブ油	適量



【作り方】

- ① 豆腐は4枚に切って、ペーパータオルで包み、冷蔵庫で30分水気を切る。
トマトはさいの目に切る。
- ② 長ネギはみじん切りにしてボウルに入れ、Aを加えて混ぜる。
- ③ ①の豆腐に塩・こしょうを振り、小麦粉をつける。フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、豆腐を両面焼く。
- ④ ②を加えて全体にからめ、塩・こしょうで味をととのえ、①のトマトをのせる。

【食生活改善推進員より】

- ・ネギたっぷりのソースは豆腐やお肉に絡めても美味しいです。
- ・しっかりした味なので、調味料は加減しながら加えると良いでしょう。

－豆腐－

豆腐はヘルシーなイメージがあり、副菜を摂る感覚になりやすいですが、肉や魚と同じようにたんぱく質を多く含む食材です。たんぱく質は筋肉や血液を作る働きがあるほか、ホルモンや免疫物質などの材料にもなります。

豆腐のたんぱく質含有量は種類によって異なり、木綿豆腐100gあたり7.0gのたんぱく質、絹ごし豆腐は100gあたり5.3gのたんぱく質を含んでいます。