



お手軽 大豆料理



にんにくの香りで食欲増進

厚揚げステーキ (1人分)



材料

- 厚揚げ 1/2枚(75g)
- しめじ 1/4株(30g)
- ネギ 少々
- バター 大さじ1/2
- おろしにんにくチューブ入り 1センチ
- ポン酢 大さじ1/2

作り方

- ①フライパンにバターを溶かし、厚揚げを入れて両面を焼く。
- ②フライパンの空いたところに、小房に分けたしめじ、ななめ切りのネギを加えて火を通す。
- ③弱火にし、おろしにんにくとポン酢を入れて全体をからめたら火を止め皿に盛る。

栄養成分

エネルギー	165Kcal
たんぱく質	9.3 g
食塩相当量	0.8 g

焼肉のたれでも
おいしいです。