



豆腐におかかをまぶして
ステーキに。一緒にピーマンと
キノコを焼いて、甘辛に味付けます。
低カロリーで、ボリューム感のある
おかずです。

小田真規子の
即席ごちそう
レシピ

第4回

豆腐をおつまみにする
豆腐のおかかステーキ

所要時間
25
min

材料 (2人前)

木綿豆腐 2丁 (1丁 300g)
削り節 3パック (15g)
サラダ油 大さじ 3
ピーマン 2個 (60g)
エリンギ 1本

A 醤油 大さじ 2
みりん 大さじ 3

七味唐辛子 お好みで

1 豆腐は半分に切り、1かけ
ずつペーパータオルに包
んで、10分置く。

2 ピーマンを縦半分に切り、
種を取り除く。エリンギ
も縦半分に切る。

3 豆腐をペーパータオルか
ら取り出して、削り節をま
ぶす。

4 フライパンに油を入れて
熱する。豆腐、ピーマン、
エリンギを入れて3分焼
き、ピーマン・エリンギ
を取り出す。豆腐は他の
面を2分ずつ焼いて取り
出す。

5 Aをよく混ぜて④のフライパンに注ぎ、かき混ぜな
がら煮立てる。半量になってとろみが出るまで煮詰
め、器に盛りつけた④にかける。
お好みで七味唐辛子を散らす。



おだ まきこ 料理研究家。スタジオナッツ主宰。美味しく、
わかりやすく、長くつくり続けられる料理をモットーに、メニュ
ー提案、レシピ制作に努める。著書は100冊を超える。