

<豆腐ステーキ>



○材料

木綿豆腐・・・1丁 (200g)

バター・・・大1

削り節・・・1/2袋

しょうゆ・・・大1



○作り方

木綿豆腐を布巾で包み、レンジ強で2分位かけ水気を切る。

豆腐を4等分にし、フライパン

にバターを温めて豆腐の両

面を焼き、焼き色がついたら

しょうゆを回し入れ、最後に

削り節を加え豆腐とからめる。

◆豆腐の水切りは電子レンジが便利です。ぜひお試しください。



財団法人 健康・生きがい開発財団

【URL】 <http://www.ikigai-zaidan.or.jp> 【mail】 info@ikigai-zaidan.or.jp