



なすそぼろの豆腐ステーキ

(2人分)





木綿豆腐	1丁	はちみつ	小2
なす	150g(1本)	ごま油	大1
にんにく・しょうが	1かけ	かたくり粉	適量
しいたけ	2枚	ミニトマト	8コ
にんじん	1/4本	貝割れ菜	1パック
みそ	大3	ねぎ(小口切り)	} 適量
酒	大1	みょうがせん切り	
しょうゆ・りんご酢	小3		

作り方

- 1** 豆腐を半分に切り、キッチンペーパーで包み600ワットのレンジで2分加熱する。
- 2** みそ、はちみつ、しょうゆ、りんご酢をボウルに入れよく混ぜる。
- 3** なす、にんじん、しいたけ、にんにく、しょうがをみじん切りにする。
- 4** フライパンにサラダ油を敷き、にんにく、しょうがを香りが立つまで炒める。
- 5** 香りがたったら中火にし③を加え材料がしんなりするまで炒める。
- 6** 次に酒、みじん切りにした野菜を加え炒める。
- 7** 野菜に火が通ったら、半分に切ったミニトマトを加え混ぜる。
- 8** ①の豆腐に片栗粉をつけ、フライパンでごま油を熱し、豆腐を入れて表面がきつね色になるまで焼く。
- 9** ⑧を皿に盛りつけ、⑦、貝割れ菜、みょうがとねぎの順にのせれば完成！

