

タコとトマトの豆腐ステーキ

材料 (1人分)

豆腐	50g	
小麦粉	2g	
塩こしょう	少々	
サラダ油	適宜	
タコ	8g	}
トマト	10g	
オリーブ油	1cc	
パセリ	少々	
しょうゆ	1cc	
塩こしょう	少々	



作り方

- ①豆腐は水切りし、適当な厚さに切る。塩こしょうし、小麦粉を薄くまぶして焼く。
- ②Aのタコとトマトは角切り、パセリはみじん切りする。
- ③オリーブ油でタコとトマトを炒め、塩こしょう、しょうゆで味付けする。
- ④焼いた豆腐に③をかける。