

とうふステーキ

材料 (1人分)

とうふ	50g
さといも	10g
しいたけ	3g
しめじ	7g
えのき茸	6g
小ねぎ	1g
しょうゆ	1cc
酒	1cc
片栗粉	適宜
サラダ油	適量



作り方

- ①さといもは1センチの角切りにし、ゆでておく。
しいたけは薄切りし、しめじとえのきは石づきを取り、ほぐしておく。
小ねぎは小口切りにする。
- ②別鍋にさといもときのこ、調味料、水を適量入れ、煮る。
片栗粉を水で溶き、とろみをつける。
- ③とうふは水切りし、8分の1に切る。フライパンを熱して油をひき、両面を焼く。
- ④とうふに②のきのこソースをかけ、ねぎをちらす。