



主菜

豚巻き豆腐ステーキ



材料 (2人分)

- ・木綿豆腐 200g
- ・豚もも薄切り肉 . . . 6枚
- ・塩 ひとつまみ
- ・こしょう 少々
- ・しそ(葉) 6枚
- ・サラダ油 小さじ2
- ・酒 大さじ2
- ・焼肉のたれ 大さじ1弱 (15g)
- ・ししとう 4本
- ・ミニトマト 4個
- ・キャベツ 100g

ドレッシング お好みで



作り方

- ①木綿豆腐は半分に切り、さらに3等分に切ってしっかりと水気をきる。豚もも薄切り肉は塩こしょうをふる。
- ②盛り付け用のししとうを焼き、キャベツは千切りにする。
- ③豚肉にしそをそれぞれ敷き、豆腐をのせて巻く。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③を入れてこんがり両面焼き、酒を回し入れる。蓋をして1分程蒸し焼きにする。
※油が多い時はキッチンペーパーで拭き取る。
- ⑤焼肉のたれを加えて強火でからめ、器に盛る。焼いたししとうとミニトマト、千切りキャベツを添える。
(お好みでドレッシングをかけてどうぞ)