

Let's cook!

豆腐ステーキと

椎茸の香味ソースがけ



Vege style 315 主催



考案

料理講師
鍋谷 美智子 先生

材料 4人前

- 木綿豆腐 … 1丁
- 椎茸 … 8個
- 小松菜 … 1/4束
- トマト … 1/2個
- 生姜 … 1片
- 醤油 … 大さじ1
- 酒 … 大さじ1
- 水 … 大さじ3
- 片栗粉 … 小さじ1
- 塩・こしょう … 適量
- 植物油 … 大さじ1
- しょうが(すりおろし) … 適宜

● みえの安心食材を使用!

作り方

- 1 豆腐は半分に切り、重石をして水切り(20分程度)をします。さらに食べやすい大きさに切り、全体に塩・こしょうを振ります。
- 2 油を引いたフライパンに、1を両面じっくりと焼きつけて、器に取り出しておきます。



- 3 椎茸は5ミリ幅の薄切り、小松菜は小口切り、トマトは種を取り除き1cm角に切って、しょうがはみじん切りにします。

- 4 2のフライパンに、しょうがを入れ、香りが立ったら、椎茸を炒めます。椎茸に火が通ったら、小松菜を入れてひと混ぜし、合わせた(A)を入れて、大きく混ぜてトロミをつけ、トマトは最後に入れます。



- 5 2に4をかけ、お好みですりおろしたしょうがを添えていただきます。

- Point
- 肉・魚なしでもボリューム満点
 - 同じフライパンでソース作りも
 - 余熱を利用して仕上げる

わかりやすい YouTube みえの安心食材 レシピ動画公開中!



「人と自然にやさしい方法」で作られた生産物を認定する三重県独自の制度です。

- 1 人と自然にやさしい
化学農業の節減やたい肥の循環活用などにより、環境にやさしい生産を行っています。
- 2 生産者の顔が見える
ホームページから、認定マークの登録番号をつかって、作った人や作り方を知ることができます。
- 3 きちんとチェック
第三者機関の(公財)三重県農林水産支援センターが現地調査を行うなどのチェックをしています。