【レシピ】豆腐ステーキのきのこあん（ダイエットにも！）

こんにちは

食欲の秋のせいで、完全に体重が右肩上がりなので、最近ダイエットメニューばっかりです□□□

ということで、今日は簡単ヘルシーな豆腐のステーキきのこあんをご紹介します～(*^o^*)

ヘルシーな豆腐と、食物繊維・ミネラルが豊富なきのこを使ったおかず、食べ応えもしっかりありながら、罪悪感なく食べれちゃいますよ

豆腐ステーキのきのこあん

材料（2~3人分）

・豆腐（150g）・・・2つ・塩胡椒・・・適量
・小麦粉・・・適量
・サラダ油・・・大さじ1
・しめじ・えのき・・・各1/2パック・A 水・・・200ml
・A 顆粒和風だし・・・小さじ1
・A 醤油・・・大さじ1と1/2
・A 酒・みりん・・・大さじ1
・A 生姜のすりおろし・塩・・・少々
・B 片栗粉・・・小さじ2
・B 水・・・小さじ4
・（あれば）万能ねぎ・・・適量

豆腐ステーキのきのこあん の作り方

1　しめじ石づきを切り落とし、ほぐす。えのきは石づきを切り落とし半分の長さに切る。

2　キッチンペーパーを2枚重ね、豆腐を包み、600Wのレンジで3分加熱して水切りをし、軽く塩コショウをして下味を付け、両面に薄く小麦粉をまぶす。

3　フライパンにサラダ油を入れ、中強火で熱し、豆腐を両面焼き色がつくまでソテーする。焼けたら皿に盛っておく。

4（3）のフライパンに油が少ないようであれば足し入れ、薄切りにしたニンニクを加え、香りが出たら(1)のえのきと舞茸を加え、炒める。しんなりしたらA（水　200ml、顆粒和風だし 小さじ1、しょうゆ 大さじ1と1/2、みりん 大さじ1、酒 大さじ１、塩 少々、しょうがのすりおろし少々）を全て加え、一煮立ちさせる。そこにB（片栗粉 小さじ２、水 小さじ４の水溶き片栗粉を）加えてとろみをつける。

5　豆腐の上にきのこのあんをかけ、お好みで万能ねぎを散らす。

ポイント

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

プライベートなお話

さてさて、9月のレッスンも、先週土曜から月曜まで、無事終了しました～

今月のレッスンテーマは、”秋の味覚を楽しむ 和食レッスン”でした　□□

秋の食材をふんだんに使った４品を学べるレッスンでした

旬の秋刀魚を一人１匹は必ず降ろしてもらい、秋刀魚の三枚おろしをマスターしていただきました(*^▽^*)

みなさんほぼ初めての方でしたが、とっても上手にさばいてくれました

[illegible]

[illegible](*^.^*)❤

[illegible]

[illegible](^ω^)[illegible]

[illegible]❤

[illegible]

[illegible]WEB[illegible]

[illegible]