

☆豆腐ステーキのジンジャーソース☆

少し甘めのジンジャーソースが豆腐と野菜にからんで美味しい一品!しょうがたっぷりなので体も温まります☆



豆腐でも食べ応えはありますが、豚肉や白身魚でも同様に美味しく作ることができます★

1人分
279kcal

材料 / 2人分

木綿豆腐 200g 塩・こしょう・片栗粉適量 小松菜 100g 水溶き片栗粉適量 オリーブ油小さじ3
<ジンジャーソース>

しょうが(千切り 10g・すりおろし 10g) 酒 50cc みりん 50cc 水大さじ2 醤油小さじ1
バター10g すりおろしにんにく少々

作り方



- ① 豆腐はキッチンペーパーで包み、レンジで2分温めて水切りをする。
- ② 水切りをした豆腐の両面を塩・こしょうで下味をつけ、片栗粉をまんべんなくまぶす。
- ③ 小松菜は洗って適当な長さに切り、しょうがは千切りとすりおろししておく。
- ④ 熱したフライパンに、オリーブ油をひき豆腐の両面を焼いたら一度取り出しておく。
- ⑤ ④のフライパンに千切りのしょうが・すりおろしにんにくを入れてかるく炒め、酒・みりん・水・醤油・すりおろししょうがを入れてひと煮立ちさせる。
- ⑥ ⑤にバターを入れて溶かし、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ ⑥に豆腐を戻し、小松菜を入れてしなっとしたら出来上がり!

★旬の食材と体を温める食材★

小松菜 は冬に甘さと栄養が増し、今時期が一番鉄やカルシウム・β-カロテン・ビタミンCを豊富に含みます。

しょうが

新陳代謝を活発にする

血行促進作用

しょうがの辛味成分

体を温める作用

発汗作用を高め

強い殺菌力

発汗を促し、血液の流れをよくするので、風邪・頭痛・肩こり鼻水などを改善します!

しょうがの香り成分

胃液の分泌を活発にし食欲増進成分(シネオール)が含まれ、食欲増進・疲労回復・解毒・消炎作用がある。