

伝えていきなさい! 伝統食材を使って

第81回 豆腐ステーキ

豆腐が中国から伝来し、庶民が手軽に食べられるようになったのは江戸時代です。天明2年(1782年)に刊行された豆腐料理の本「豆腐百珍」は人気を博し、豆腐は人々に親しまれて全国津々浦々に普及しました。



組合員と一緒に開発しました

1082 冷蔵 毎週企画 豆光

にがりもめんとうふ

400g

原料:遺伝子組換えでない

消費期限:お届け日を含め3日

本体 **158**円
(税込 171円)

材料 (2人分)

1082 にがりもめんとうふ 300g
小麦粉 小さじ1
豚ミンチ 40g
玉ねぎ (みじん切) 30g
ごま油・片栗粉 各小さじ1
産直 1137 土生姜 (おろす) 適量
青ねぎ (小口切) 適量

A 水 80ml
ガラスープの素 小さじ1/3
オイスターソース 小さじ2/3
醤油・砂糖 各さじ2/3
生姜汁 小さじ1/2
塩 少々

作り方

- 豆腐は厚さ2cm位の4等分にしてキッチンペーパーに包む。電子レンジ(500W)で3分加熱して水をきり、水分をふきとって小麦粉をまぶす。
- フライパンに油を熱し、①の両面を焼いて取り出し、器に盛る。続いて玉ねぎを入れて炒め、透き通ってきたら、豚ミンチを加えて炒める。肉の色が変わったらAを加えて煮る。
- 倍量の水で溶いた片栗粉を加えてとろみがついたら豆腐にかけ、おろし生姜と青ねぎをのせる。



簡単で、豆腐がたっぷり食べられるレシピです。