



# 豆腐ステーキ きのこと香味野菜のせ

## 栄養士コメント

豆腐でメインになるような料理を作りました。トッピングにはきのこ、大根おろしなどを使い、ボリュームアップさせました。

カルシウムの豊富な豆腐とカルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDの豊富なきのこを合わせた一品です。



## 作り方

豆腐はキッチンペーパーを巻いてザルに乗せ、5分ほどおいて軽く水切りする。

しいたけは薄切り、しめじはほぐしておく。大根は皮を剥いてすりおろし、水を切っておく。ネギは小口切りにする。

熱したフライパンにサラダ油をひいてしいたけとしめじを黒こしょうで炒め、一旦お皿に出しておく。

豆腐に小麦粉をまぶす。

熱したフライパンにサラダ油をひいて豆腐を焼く。焼き目がついたら弱火にし、みりん、醤油を加えてからめる。

豆腐をお皿に盛り付け、上から炒めたきのこ、大根おろしをのせ、最後にネギを散らす。

## 成分値 (1人分)

### 摂取値 単位

1. エネルギー	188 kcal
2. たんぱく質	9.4 g
3. 総脂質	10.5 g
4. 炭水化物	14.2 g
5. カルシウム	103 mg
6. リン	177 mg
7. 鉄	1.2 mg
8. マグネシウム	141 mg
9. ビタミンA	21 μg
10. ビタミンE	1.1 mg
11. ビタミンD	0.2 μg
12. ビタミンB1	0.15 mg
13. ビタミンB2	0.11 mg
14. ビタミンC	5 mg
15. 食物繊維	2.9 g
16. 食塩	0.8 g

## 材料 (1人分)

### 分量 単位

1. 木綿豆腐	100 g
2. しいたけ(菌床)・生	20 g
中1個	
3. しめじ(ぶなしめじ)	20 g
4. 大根	20 g
5. 青ねぎ	10 g
6. 青じそ	1 枚
7. 小麦粉	1 大サ
8. サラダ油	1/2 大サ
9. みりん	1/2 小サ
10. 減塩しょうゆ	1/2 大サ
11. 黒こしょう	少々



(黄色部分が範囲内です)