

牛肉ときのこの豆腐ステーキ

牛肉ときのこの旨味
たっぷり！
お豆腐でヘルシーな
メニューです。

レシピ No

24



材料4人分

木綿豆腐	150g×2パック	A	だし汁	200cc
にんにく	1片		しょうゆ	大さじ2
小麦粉	適宜		砂糖	小さじ1
サラダ油	大さじ1.5		みりん	小さじ2
牛肉(小間切れ)	100g			
生しいたけ	4枚	B	片栗粉	小さじ1
えのき・しめじ	各1/2パック		水	小さじ2

作り方

- ①豆腐は厚みを半分にし、1枚ずつペーパータオルで包んで水気をきる。焼く前に小麦粉をまぶす。
- ②きのこ類は石づきを除き、しいたけは1cm厚さに、えのきは2cm長さ、しめじは小房に分ける。
にんにくは薄切り、牛肉は1cm角程度に細かく切る。
- ③フライパンに油を熱し、にんにくを炒め香りが出たら、①の小麦粉をまぶした豆腐を重ねるように入れ、両面に焼き色をつけ皿に取る。
- ④③のフライパンに、牛肉、きのこ類を入れて軽く炒め、Aを加え、火が通ったらBを加えてとろみをつけ、豆腐の上にかける。(1人分:201キロカロリー・食塩相当量:1.3g)

大網白里市
食生活改善会

おいしく減塩しましょう

1日の食塩摂取量の目標値(15歳以上)

※高血圧の方は、男女ともに6.0g未満を目指しましょう



男性7.5g未満



女性6.5g未満

日本人の食事摂取基準2025年版より

おいしく減塩するために、塩分が入っていないおすすめ食材



にんにく



だし



しいたけ



しめじ



えのき

今回のレシピには、上記食材を使用しています。

香りのある食材やだしの旨味を料理にうまく活用し、おいしく減塩しましょう。

発行:大網白里市食生活改善会(事務局:大網白里市健康増進課 TEL 0475-72-8321)

～市民の生活習慣病予防と食育の推進をスローガンに活動しています～ 他のレシピ⇒

