

豆腐のステーキきのこあん♡♡♡



<材料・2人分>

- 白木綿豆腐……1丁(400g)
- 塩・こしょう…適量
- 小麦粉………大さじ2
- サラダ油………適量
- 片栗粉………大さじ1/2
- 水………大さじ1/2
- 【きのこあん】
- 生椎茸………1枚
- 舞茸………1/2パック
- えのき茸………1/2袋
- 豚肉………50g
- 長ねぎ………1/8本
- ごま油………適量
- 【合わせ調味料】
- 塩………小さじ1/4
- しょうゆ………小さじ3/4
- オスターソース………小さじ1
- 砂糖………小さじ1/4
- 水………1/2カップ

- 1 豆腐は縦4等分ずつに切り、ペーパータオルにはさみ、上からまな板をのせてしばらくおき、しっかりと水きりする。
- 2 生椎茸は石づきをとり、薄切りにする。えのき茸は根元を切り落とし、長さを半分に切る。舞茸は食べやすい大きさに裂く。長ねぎは斜め薄切りにし、豚肉はざく切りにする。
- 3 合わせ調味料を混ぜる。
- 4 豆腐に塩、こしょうをふり、小麦粉をまぶす。フライパンにサラダ油を熱して豆腐を並べ入れ、弱火で両面をこんがり焼いてとり出す。
- 5 フライパンにごま油を入れ、豚肉を炒め、きのこ類、長ねぎを加えて中火で炒める。ややしんなりしたら、合わせ調味料を加えて2〜3分煮、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- 6 器に豆腐ステーキを盛り、5のあんをかける。



<材料・2人分>

- 薄揚げ………1/2枚
- 玉ねぎ………1/8個
- わかめ………適量
- だし汁………300cc
- 卵………1個
- 味噌………適量

みそ汁♡♡♡



- 1 だし汁を取る。
- 2 玉ねぎは薄切りにする。薄揚げは油抜きをし、短冊切りにする。
- 3 だし汁を火にかけ、薄揚げ、玉ねぎを加える。煮えたらわかめを加え、溶き卵を回し入れ、味噌をとき入れる。

11月21日(2年生)



本日のランチメニュー
豆腐のステーキきのこあん
みそ汁
白飯