

# イタリアン風 豆腐ステーキ

## 材料 (2人分)

- ・木綿豆腐 1丁
- ・かぼちゃ 80g
- ・オクラ 4本
- ・しめじ 1/4房
- ・バター 10g
- ・サラダ油 小さじ1
- ・にんにく 1かけ

- しょうゆ 大さじ1  
3倍濃縮めんつゆ 小さじ1
- A 酒 大さじ1、 酢 大さじ1/2  
砂糖 小さじ1/2、 こしょう 少々  
一味唐辛子 少々、 バジル(粉) 少々
- ・ミニトマト 4個



## ★1人分の栄養価

エネルギー 288kcal  
食塩相当量 1.6g  
(タレも全て食べた時の栄養価)

野菜使用量 83g

## ★1人1日あたりの目標

食塩8g未満、野菜350g以上

## 献立例 (組合せてバランスよく)

- ・ごはん
- ・せん切り野菜のスープ
- ・みょうがの甘酢和え



豆腐と野菜は重ならないよう並べて。

## レシピ提供

北秋田市食生活改善推進協議会  
阿仁支部 (会員22名)

## 作り方

- ① 豆腐は縦4等分に切る。にんにくは薄切り、かぼちゃは5ミリ幅のくし形に切る。しめじは石づきを切り、手でほぐす。
- ② 火にかける前のフライパンにサラダ油、バター、にんにくを入れる。その上に豆腐、かぼちゃ、オクラ、しめじを載せフタをして点火。強火で焼く。
- ③ 豆腐に焼き目がついたら豆腐を裏返して弱火で1~2分焼く。野菜類もこげないように時々裏返す。
- ④ かぼちゃ、オクラ、しめじに火が通ったら取り出す。フライパンに豆腐だけを残し、Aをまわし入れ1~2分煮て火を止める。
- ⑤ 器に盛り、残ったたれを全体にかけ、ミニトマトを添える。

## ★このレシピの「減塩&野菜たっぷり」ポイント

いつでも身近にある食材を使って、1つのフライパンで簡単・短時間で作ることが出来ます。バターのコク、ニンニクの香味で減塩でも満足。コクのあるタレが野菜によく合います。野菜はにんじんやピーマンでも代用可能です。

## ★北秋田市食生活改善推進協議会 阿仁支部

阿仁支部のモットーは「私達の健康は私達の手で」。  
地域巡回と郷土料理伝達にも努めております。



# 北秋田発・健康レシピ

Vol.4

北秋田地域振興局鷹巣阿仁福祉環境部では、鷹巣阿仁地区食生活改善推進協議会と共に忙しい働き盛り世代の健康づくりを応援して「減塩&野菜たっぷり」をテーマにレシピを提案します。工夫と愛情の詰まったお手軽レシピを、今夜の食卓にいかがですか？



あせせ 健康寿命日本一!

\*北鹿新聞にて毎月10日頃、レシピ掲載中です

