



こんにゃくステーキ

舌触りがなめらかな周南市産“こんにゃく”の食感を味わいながら、ステーキソースにからめてお召し上がりください。

【材料】(2人分)

こんにゃく……200g
ピーマン……2個
しいたけ……2枚
にんじん……50g
たまねぎ……40g

サラダ油…小さじ1
ごま油…小さじ1/3
塩……小さじ1/6
こしょう

【ステーキソース】

にんにく……1/2個
とうがらし……少々
バター……15g
しょうゆ……大さじ1
みりん……大さじ1

【一人分の栄養価】

エネルギー:439kcal たんぱく質:12.5g 脂質:10.9g カルシウム:33mg 食塩相当量:0.9g

【作り方】

- ①こんにゃくは両面に格子状の切れ目を入れて縦半分に切り、厚みを半分にする。
- ②ピーマン、しいたけ、にんじん、たまねぎはせん切りにする。
- ③フライパンに油を入れてこんにゃくを入れて炒め、その後野菜も一緒に炒めて、こしょうをふる。
- ④ステーキソースを作る。
にんにくはみじん切りにし、とうがらしは小口切りにする。フライパンにバターを入れて炒め、残りの調味料を入れて煮立たせる。
- ⑤③のこんにゃく、野菜を器に盛り、ステーキソースをかける。

