

油揚げのステーキ(主菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー311kcal 食塩相当量 1.5g

油揚げのうまみで鶏肉をとじこめたボリュームのあるメインのおかずです。

肉の生地に混ぜ込んだチーズが味のアクセントになり、おいしいです。

まだまだ暑い日が続きますが、しっかり食事をとって暑さを乗り越えましょう。

材料(2人分) 調理時間 15分

油揚げ2枚、鶏胸ひき肉150g、ニラ1/2本、プロセスチーズ30g、酒小さじ1、しょうゆ小さじ1、みりん小さじ1、塩ひとつまみ

作り方

- ① 油揚げの端を切り落として袋状に開く。
- ② ニラは1cmの長さに切る。
- ③ プロセスチーズはさいの目に切る。
- ④ 鶏胸ひき肉に、ニラ、酒、塩を加えて混ぜ、粘り気が出たらプロセスチーズを加えて混ぜる。
- ⑤ ①に④を詰め、楊枝で口を閉じる。
- ⑥ フライパンを熱して⑤を入れ、ふたをして蒸し焼きにする。両面をこんがり焼き、中まで火が通ったら、しょうゆとみりんを加えてからめる。
- ⑦ 食べやすい大きさに切り、器に盛り付ける。