



今週は夕食にぴったりの「にがりもめんステーキ」を紹介します。この料理は温かく満腹感がありますが、とても軽く消化されやすいので、食後に胃がもたれることもありません。インゲンを付け合わせにするととてもヘルシーで約 200kcal ですが、フレンチフライとの相性も最高ですね。

ぜひ新たな豆腐の味を再発見してみてください!

時間：20—25分

2人分

材料：

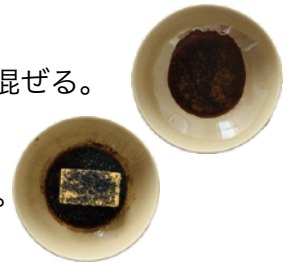
- 染野屋にがりもめん豆腐 (1パック)
- しょうゆ (大さじ5)
- バルサミコ・ディ・モデナ (大さじ1)
- パプリカパウダー (小さじ2)
- 黒ごま (適量)



付け合わせにはインゲンやフレンチフライがおすすめです。

レシピ：

1. 豆腐を約 10 分水切りする。
2. ボウルにしょうゆ、バルサミコ ディ モデナ、パプリカパウダーを入れ混ぜる。
3. 豆腐を半分にカットし、2.のボウルに入れ黒ごまを振り、約5分漬ける。
4. 豆腐がグリルパンにくっつかないように、グリルパンを予熱しておく。
5. 豆腐の両面をグリルする。



いただきます！

