



お米のレシピ *supported by* 全農

イソフラボンで
アンチエイジング♪

厚揚げステーキととろろのたっぷりねぎソース丼

(1人分) エネルギー506kcal / タンパク質15.3g / 炭水化物76.4g / 塩分2.5g / 食物繊維2.4g



食材(1人分)

ご飯	茶碗1杯分(150g~200g)
厚揚げ	80g
長いも(すりおろし)	50g
長ねぎ	1/2本
サラダ油	小さじ1
焼き肉のたれ	大さじ2
七味唐辛子(お好みで)	適量

作り方

- ① 厚揚げを7~8mm幅に切る。ねぎは斜め薄切りにする。
- ② 油を入れたフライパンを熱し、厚揚げをじっくりと中弱火で両面に焦げ目がつくまで3分ほど焼く。
- ③ ねぎを加えてしんなりしたら、たれを加え、全体にからめる。
- ④ 丼にご飯を入れ、③の厚揚げを並べ、すりおろした長いも、③のねぎを盛りつける。お好みで七味唐辛子をふりかける。

完成イメージ



目安調理時間
約10分

NO RICE NO LIFE PROJECT

お米についての情報いろいろ！
レシピ動画も載っています



経済連 |

全農



おいしい米
PARLAYS