

厚揚げの 薬膳ステーキ

エネルギー
を
蓄える



<材料>

- 生姜 1かけ
- ニンニク 1/2かけ
- アーモンド 4~5粒
- 胡桃 大1
- クコの実 小1
- オリーブオイル 大3
- バルサミコソース 大2
- 醤油 大2
- みりん 大2

<作り方>

- 1 オリーブオイルを入れて鉄鍋を熱し、厚揚げを両面ともこんがり焼く。
- 2 ニンニク、生姜、ナッツ類をみじん切りにし、残りの調味料と混ぜる。
- 3 ②のソースを①にかけて、厚揚げと絡めて2分ほど焼く。
- 4 皿に盛ったあと、仕上げにクコの実を散らす。

◆ しょうが、ニンニク、くるみ：冬に必要なエネルギーを補います。