

CGCグループとエスビー食品は お料理する人を応援します!

誰もが「簡単!」「おいしい!!」を実現できるレシピをご紹介します。

MENU 豆腐ステーキのツナトマトソース

小田真規子の

食材 **3**つ

×

10分でおいしい
メインディッシュ

今回のテーマ

あっさり・さっぱりな夏の豆腐料理。
いつもの冷奴では摂れないビタミンA・Cや
食物繊維などの栄養をしっかり摂る!



ハーブの減塩効果を活かして、塩分は
ツナ缶とマジックソルトのみに抑えました。

Profile

小田真規子

料理家・栄養士・フードディレクター。健康に配慮
した、誰もが作りやすく、簡単でおいしいレシピの
開発を得意とし、多くの支持を得ている。

【材料(2人分)】



木綿豆腐
..... 1丁(300g)
縦半分、厚みも半分に切る。



ツナ(缶詰)
..... 小1缶(60g)
オイルは軽くきっておく。



トマト
..... 小1個(100g)
1cmの角切りに。

A たまねぎ(みじん切り)・・・大さじ1
エスビー食品 マジックソルト
..... 小さじ1
サラダ油 小さじ2
エスビー食品 マジックソルト
..... 大さじ1/2
小麦粉 大さじ2
エスビー食品 マジックソルト
..... 適量

※香味野菜は食材数に加えていません。

今月のおすすめ Pick Up!

エスビー食品 マジックソルト

三つ星シェフ、ダニエル・マルタン氏監修の万能シーズニングスパイス。サッとふりかけるだけで、いつもの料理がプロの味に早変わり! スパイス&ハーブ岩塩でどんな食材とも相性抜群! 下さらえに、調理に、召し上がる時に、便利に使えるキッチン必需品です。

スパイス&ハーブ塩で
自然な香りと彩りを。



マジックソルト
70g
マジックソルト
25g(袋タイプ)

ガーリックの香ばしさと
旨みがある味わい。



マジック
ガーリックソルト
70g
マジック
ガーリックソルト
25g(袋タイプ)

4種のペッパーの香りと
辛みがある味わい。



マジック
ペッパーソルト
70g
マジック
ペッパーソルト
25g(袋タイプ)

一緒に!

昔の大地 桃吉トマト

与える水の量を極限まで減らし、収穫量よりも味を優先して栽培。糖度5.5度以上、実がぎゅっと詰まった味が濃いトマトです。



ワンポイントアドバイス!

具材をアレンジしてもおいしい!

●「豆腐」は...

・「厚揚げ」なら水切り不要。さらに時短に!

●「ツナ」は...

・「かにの身」にすると、上品な味わいに!
・「みじん切りのハム」なら香りとコクの豊かな味わいに!
・「刻んだゆで卵」にすると、彩り鮮やかに!

マジックソルトで
豆腐に下味をつける

香りと塩分が豆腐にしみて、ソースとなじみやすくなります。
和の食材、豆腐がイタリアンに大変身!



1人分 **281kcal**
塩分 **2.0g**



【作り方】

1 木綿豆腐一つずつをペーパータオルで包んで約5分おき、水けをきる。

その間に、ツナとトマトとAを混ぜ合わせソースを作っておく。

2 しっかりと水けをきった1の豆腐の両面にマジックソルトで下味をつけ、小麦粉をまぶす。

3 フライパンに油を熱し、2を表裏3~4分ずつ焼き、1のソースをかける。

お好みでマジックソルトをふっていただく。

中火