



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
エスピー食品 マジックソルト 小さじ1
サラダ油 小さじ2
エスピー食品 マジックソルト 大さじ1/2
小麦粉 大さじ2
エスピー食品 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!

エスピー食品 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がわり! スパイス&ハーブ岩塩でどんな食材とも相性抜群! 下ごしらえに、調理に、召し上がる時に、便利に使えるキッチンの必需品です。

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。



ガーリックソルト
70g
マジックソルト
25g(袋タイプ)



4種のペッパーの香りと
辛みがある味わい。

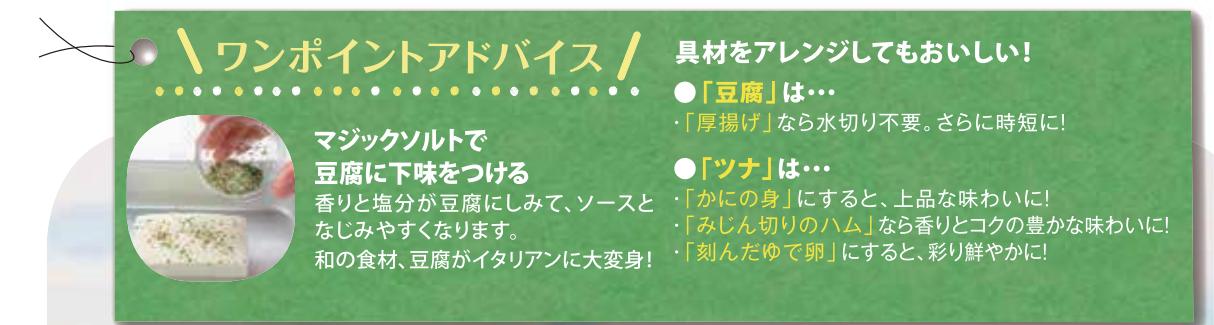


マジック
ガーリックソルト
70g
マジック
ガーリックソルト
25g(袋タイプ)

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!

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!

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!



【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。

好みでマジックソルトをふって
いただく。

中火