

淡竹と長芋の豆腐ステーキ



▼材料（2人分）

- 淡竹 …2本
- 長芋 …100g
- 木綿豆腐 …1丁
- A：
 - ・濃口醤油、砂糖、酒 …各大1
- 小麦粉 …適量
- サラダ油 …大1

▼作り方

- ① 淡竹は斜め3cm切りにし、長芋は包丁でたたきながら荒みじん切りにする。
- ② 木綿豆腐を半分に切って水切りをし、小麦粉を振ってサラダ油で両面焼いて皿に盛る。
- ③ 残り油で①を炒め、Aを加えて煮て②にのせる。