



Tofu Steak with Vegetables

豆腐ステーキ 野菜添え

Enjoy cotton tofu with balsamic vinegar flavor and soy sauce!

固めのしっかりとした木綿豆腐をフライパンで焼く。豆腐ステーキは十分メイン料理になります。バルサミコ酢と醤油のフレーバーで仕上げました。

Ingredients (for 4 people)

20
minutes

Cotton tofu	2pcs
A pinch of salt	
A pinch of black pepper	
Carrot.....	3cm
Paprika.....	1pc
Enoki mashroom	1/3 pack
Onion.....	1/8pc
(Sauce)	
Balsamic vinegar	2 tbsp
Soy sauce	1 tbsp
Olive oil	6 tbsp

★Instead of this sauce, "Oroshi ponzu" (soy sauce with vinegar and grated radish) goes well, too.

Steps

1. Wrap the tofu in kitchen paper and firmly press to extract water.
2. Mix balsamic vinegar, soy sauce and olive oil in a bowl.
3. Slice the carrot, paprika and onion.
4. Cut the tofu into halves. Wipe the surface gently with kitchen paper to remove moisture before frying.
5. Heat the olive oil in a frying pan and place vegetables and sauté. When done, place them in a saucer.
6. Heat the olive oil in a frying pan and fry tofu in the pan until both surfaces are browned.
7. Arrange the tofu and vegetables on a plate and pour the sauce on top.

[POINT] Use the firm "cotton" tofu, not the soft "silk" one. Be sure to firmly press tofu in kitchen paper to extract water.



(PHOTO)写真AC

材料 (4人分) (所要時間 20分)

木綿豆腐	2丁
塩	少々
黒コショウ	少々
にんじん	3cm
ピーマン	1個
えのき	1/3束
たまねぎ	1/8個
(たれ)	
バルサミコ酢	大さじ2
醤油	大さじ1
オリーブオイル	大さじ6

★バルサミコ酢、醤油、オリーブオイルのたれの代わりに、市販のおろしポン酢で食べても美味しいです。

作り方

1. 木綿豆腐をキッチンペーパーで包み、重しをしてしっかりと水をきる
2. バルサミコ酢、醤油、オリーブオイルをボウルに入れて混ぜておく
3. 野菜は細く切っておく
4. 水をきった木綿豆腐を横半分に切り、焼く直前にキッチンペーパーで表面の水分をふきとって塩コショウしておく
5. フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、野菜をさっと炒めてから皿にとっておく
6. フライパンに豆腐を入れて中火で両面に焼き色をつける
7. 豆腐を野菜と一緒に盛り、たれをからめれば、できあがり

[ポイント] やわらかい絹ごし豆腐でなく、しっかりと木綿豆腐が適しています。焼く前にはしっかりと水切りをしましょう。

CHECK! English Expressions

英語の表現を
覚えましょう。

- A pinch of salt 塩を少々(ひとつまみ)
- A pinch of black pepper 黒コショウを少々(ひとつまみ)
- soy sauce 醤油
- Balsamic vinegar バルサミコ酢
- Wrap the tofu in kitchen paper 豆腐をキッチンペーパーで包む

- Cut into halves 半分に切る
- Wipe the surface gently to remove moisture 表面をそっとふいて水分をぬぐう
- until both surfaces are browned 両面に焼き色がつくまで