

\ Let's cook! /

料理名

作った写真を
はり付けてみよう



コメント

材料：2人分

- 絹豆腐：1丁
- パプリカパウダー：小さじ1
- ガーリックパウダー：小さじ1/2
- オリーブオイル：大さじ1
- アスパラガス：4本
- ミニトマト：8個
- 塩、黒胡椒：各適宜

作り方

1. 豆腐を厚めのスライスにし、キッチンペーパーで水気を取ります。
2. スライスした豆腐にパプリカパウダー、ガーリックパウダー、塩、黒胡椒をまぶします。
3. フライパンにオリーブオイルを熱し、豆腐を両面カリッとするまで焼きます。
4. 同じフライパンでアスパラガスとミニトマトを軽く炒め、塩、黒胡椒で味を調えます。
5. 豆腐ステーキを皿に盛り、炒めた野菜を添えて完成です。