

ふんわりとろろステーキを使った

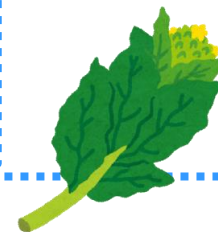
とろろステーキのお吸い物



ふんわりとろろステーキ
100gあたり:161kcal



- < 材料 > 2人分
- ・ふんわりとろろステーキ … 2つ
 - ・菜の花 … 適量
 - ・生麩 … 4枚
 - ・昆布 … 5g
 - ・かつおぶし … 8g
 - ・水 … 500ml
 - ・醤油 … 小1
 - ・塩 … 小1/2



< 作り方 >

1. 菜の花は小房に分けて、さっと塩茹でする。
とろろステーキは温めておく。
2. 鍋に水、昆布を入れてから火ににかける。
沸騰直前になったら、昆布を取り出す。
3. かつお節を入れ、沸騰したらアクをとり、
火をとめて1分。
4. ザル・ボール・キッチンペーパーを使いこす。
5. 鍋に移し、沸騰させたら醤油・塩を加えて混ぜる。
6. 器に汁・とろろステーキ・菜の花・生麩を入れて完成。

