

# 油麩ステーキ



さいとう ゆき  
齋藤 友貴



## 材料・分量(4人分)



- 仙台油麩……………2本
- 牛乳……………530ml
- めんつゆ……………50ml
- クリームチーズ……………120g
- わさび……………12g
- 小口ねぎ……………1本
- にんじん……………1/2本
- ブロッコリー……………1/2個
- 塩……………少々



## 作り方



- ① 牛乳500mlとめんつゆ30mlを沸騰手前の状態にする。
- ② 切った油麩を①の液に約30分浸す。時々ひっくり返す。
- ③ にんじんとブロッコリーを一口サイズに切り、茹でる。
- ④ クリームチーズに牛乳30mlとめんつゆ20ml、わさびを入れ、よく混ぜる。最後に小口ねぎを上のにせる。
- ⑤ フライパンに薄く油をひき、十分に液を吸った油麩を、両面に焼き色がつくまで焼く。
- ⑥ 油麩とソース、にんじんとブロッコリーを盛りつけて完成。

## ポイント

油麩は牛乳がしみ込みづらいので、牛乳を温めてからしみ込ませる。  
また、ソースはクリームチーズに牛乳と、こってりまろやかな味なので、  
わさびを少し入れてアクセントをつける。  
わさびの代わりに七味でも良い。