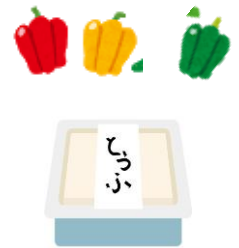


# 豆腐ステーキ

◎材料は1回分の目安量です。お子さまに合わせて調節してください。

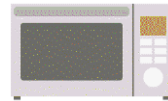
## ◆材 料

- ・木綿豆腐・・・・・・・・・・30g
- ・玉ねぎ・・・・・・・・・・10g
- ・ピーマン・・・・・・・・・・5g
- ・パプリカ(赤・黄)・・・・各5g
- ・トマトケチャップ・・・・小さじ1/3
- ・サラダ油・・・・・・・・・・少量
- ・水・・・・・・・・・・50ml



## ◆作り方

1. 豆腐は耐熱容器に入れてラップをかけずに、電子レンジで約30秒加熱する。



2. 玉葱、ピーマン、パプリカはみじん切りにする。耐熱容器に入れて少し水をふり、ラップをかけて電子レンジで約30秒～1分加熱する。



3. フライパンにサラダ油を熱し、1を両面焼く。



4. 2と水、ケチャップを加えて蓋をして煮る。野菜がやわらかくなるまで煮る。



### \*ポイント\*

豆腐は最初から小さく切らず、大きいままで調理しましょう。  
卓上でいろいろな大きさや形に切り分けて、咀嚼を促しましょう。