

アンチョビの豆腐ステーキ

豆腐の大豆イソフラボンが女性ホルモンに似た働きをして抜け毛を改善し、アンチョビに含まれる成分が髪を元気にしてくれますよ！



<材料(4人分)>

- 豆腐.....2丁
- にんにく.....2片
- アンチョビ.....10切れ
- 油.....適量
- しいたけ.....8枚
- パセリ.....適量



① にんにくは輪切り、しいたけはみじん切りにする。

② 豆腐を3cmの厚さに切ってキッチンペーパーで抑えて、水気をとっておく。

にんにく



輪切り

しいたけ



みじん切り

豆腐



3cmの厚さに切る

キッチンペーパーで水気とりましょう



③ フライパンに油を入れて熱し豆腐を焼いてお皿に入れる。

④ 同じフライパンに油を入れてにんにくを入れ香りを出す。そこにしいたけとアンチョビを入れて炒める。

⑤ ③に④をかけ(油も少しかける)パセリを飾れば出来上がり♪

②の豆腐



フライパンに油をしく



にんにくを入れ香りを出す

同じフライパン

しいたけ



アンチョビ



パセリを飾る

油も少しかけましょう

