

白山堅豆腐のソテー



■材料（2人分）

堅豆腐	160g	オイスターソース	小さじ1
ミニトマト	4個	醤油	小さじ2
白ごま	少々	酒	小さじ2
サラダ油	少々	ごま油	少々

■作り方（所要時間 3分）

- ① 堅豆腐は6切れに切る。
- ② フライパンにサラダ油をなじませ、堅豆腐を入れて両面を焼き、調味料を加えてからめ、ごま油を加えて香りをつけます。
- ③ 器に堅豆腐を盛ってごまを散らし、ミニトマトを添えます。