

とうふのマヨステーキ

材料(1人分)

もめんどうふ	1/4 丁(かるく水切りする)
もやし	1/4 袋
えのき茸	1/4 束 (石突を取り半分長さに切る)
マヨネーズ	大さじ2
こしょう	少々
しょうゆ	大さじ1~2

- ① 焼き焼きグリルにマヨネーズを入れて中火にかけます。
- ② マヨネーズが溶け出してきたら水切りしておいたとうふをのせ、強火にして様子を見ます。
- ③ とうふのフチに焦げ目がついたらフライ返しでひっくり返し、裏面も色よく焼きます。 グリルの空いている所にもやしとえのき茸を入れてさっと炒めこしょうをふります。
- ④ とうふにしょうゆを回しかけてできあがり。

