

ふんわりとろろステーキを使ったレシピ

# とろろステーキの揚げだし



## < 材料 >

- ・ふんわりとろろステーキ … 2~3ヶ
- ・めんつゆ … 180cc  
(麺のかけつゆ程度の濃さ)
- ・ししとう … 3ヶ ・片栗粉 … 少々
- ・おろし生姜、揚げ油 … 適量

## < 作り方 >

1. とろろステーキに片栗粉をまぶし  
180℃の油で2分半程度揚げる。
2. ししとうも同様に油調する。
3. 1と2を器に盛り付け  
温めためんつゆを注ぎ入れる。
4. 仕上げにおろし生姜を盛り付けて完成。

ふんわりとろろステーキ  
100gあたり: 161kcal



イースタンフーズ株式会社