



大根ステーキ



大根がコクのあるメインメニューに



栄養価 (1人分)

エネルギー 120kcal
たんぱく質 1.9g
脂質 6.2g
食塩相当量 2.0g

●材料 (2人分)

大根 10 cm (306g)
長ねぎ 15 cm (46g)
ごま油 大さじ1

【A】

しょうゆ 大さじ1と1/2
みりん 大さじ1
酒 大さじ1

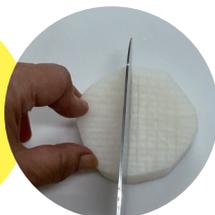
●つくり方

- ① 大根は1.5cm厚くらいの輪切りにし、皮をむく。表面に格子状に切りこみを入れ、裏面は十字に切りこみを入れる。
- ② ラップをかけて電子レンジで加熱する(500Wで4～5分)。
- ③ フライパンにごま油を入れ、片面2分くらいずつ焼く。皿にとり出す。
- ④ 同じフライパンに、斜め切りにした長ねぎを入れて炒める。
- ⑤ Aを入れ、沸騰したら大根を戻し入れる。大根を何度か裏返しながらかき混ぜ調味料を煮詰める。

●アドバイス

- ・切り込みを入れてレンジで加熱することで、味が染みるのが早く、時短調理になります。
- ・大根は冬が旬の野菜です。この時期は甘みも強く柔らかいのでより美味しく仕上がります。

かんたん
ステップ



STEP 1

大根に切り込みを入れる。



STEP 2

レンジで加熱後、両面を焼く。



STEP 3

大根を取り出し、長ねぎを炒める。



STEP 4

大根を戻し入れ、煮詰める。