


大根ステーキ



材料 【2人分】

大根	厚さ 2 cm × 4 (200g)
小ねぎ	少々
酒	小さじ 2
しょうゆ	小さじ 2
みりん	小さじ 2
バター	5g

 <1人分の栄養価>
エネルギー 62 kcal
1人分の野菜量 105g

 塩分 0.9g

作り方

- 1) 大根は約 2 cm 厚さに 4 枚切る。小ねぎは小口切りにする。
- 2) 耐熱容器に大根を入れ、電子レンジ 600W で約 4 分加熱する。
- 3) フライパンにバターを温め、大根を並べる。両面に軽く焼き目をつけ、酒・しょうゆ・みりんを入れる。照りが出て、タレが絡まれば完成。
- 4) お皿に盛りつけ、上に小ねぎをのせる。

Cooking Point

- ・わさびを添えてもよく合います。



対象：子どもから
ご年配の方まで