

大根のステーキ

1人分のエネルギー：51 kcal 塩分：0.8g

材料（4人分）

大根	1/2 本（60g×8 枚）
バター	10 g
めんつゆ 3 倍濃縮	大さじ 1
中濃ソース	大さじ 1
粗びきこしょう	お好みで



牛久市食育推進のための野菜キャラクター
USHIKU 野菜オーケストラ
大根の「マダム・ビターゼ」



作り方

- ①大根は皮をむき、1.5 cm くらいの輪切りにする。
- ②大根に十字の切れ目を入れ、600W 電子レンジで 7 分～8 分くらい、やわらかくなるまで加熱する。
- ③フライパンを火にかけ、バターを溶かし、②の大根を入れこんがり焼き目が付くまで焼く。
- ④めんつゆと中濃ソースを混ぜたものを加え、全体にからめて出来上がり。
皿に盛り付け、お好みであらびきコショウをかけて。

ハンバーグのような味付けで、ごはんがすすむ野菜のおかずです。レンジで大根をしっかりやわらかくしてからフライパンで焼きましょう。バターがしみこみやすく、ジューシーな仕上がりになります。