

ガーリック大根ステーキ

*材料（2人分）

- ・大根 300 g

【A】

- ・バター …15 g
- ・にんにく …1片

【仕上げ】

- ・めんつゆ（3倍濃縮）…小さじ2
- ・かいわれ菜 …適量

副菜



*作り方

①大根は1 cm厚さの輪切りにし、両面に格子状に包丁を入れます。大根がかぶるくらいの水を鍋に入れ、串が通るくらいの柔らかさに下茹でします。

②フライパンに大根を並べて、水大さじ2を入れフタをして4分くらい蒸し焼きします。裏返して反対側も火を通します。焦げそうになったら水を追加してくださいね。

③蒸し上がった大根を取り出して、水気を拭いたフライパンに【A】を入れて熱したら、大根を戻して焼きます。

④大根に焼き目が付いたら、めんつゆを加えて煮詰めて火を止めます。盛り付けて、かいわれ菜を飾ったら完成です。

冊子では②の工程は電子レンジを使用しますが、あえてフライパンひとつで作れるように、作業をアレンジしています。

～栄養価（1人分）～

- ・エネルギー 84 kcal
- ・たんぱく質 1.1 g
- ・脂質 6.2 g
- ・食物繊維 2.1 g
- ・食塩相当量 0.7 g

使用設備

フライパン・ガスコンロ

千歳市食生活改善協議会