

# ガーリック大根ステーキ

## \*材料 (2人分)

・大根 300g

### 【A】

・バター …15g  
・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

## \*作り方

- ①大根は1cm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。

### ～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

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。

### 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

副菜

