



大根のステーキ



所要時間：20分

安価

材 料：大人2人分

大根・・・・・・・・・・8cm	ベーコン・・・・・・・・・・2枚
鶏ガラスープの素・・小さじ1/2	しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1と1/2
水・・・・・・・・・・大さじ4	塩・・・・・・・・・・小さじ1/4
オリーブオイル・・・・・小さじ2	粗びき黒こしょう・・・・・少々
にんにく・・・・・・・・・・1かけ	

※小さじ1=5cc 大さじ1=15cc 1カップ=200cc

作り方

1. 大根は皮をむき2cm厚さの輪切りにし、両面に格子状に切れ目を入れる。
2. 耐熱容器に水、鶏ガラスープの素を加えて混ぜた後、1を入れてラップをし、電子レンジ600Wで7～8分加熱する。
3. にんにくは薄くスライスする。ベーコンは5mm幅にスライスする。
4. フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で熱し、香りがたてば2を並び入れ、ふたをして弱～中火で2分焼く。
5. 大根を裏返し、隙間にベーコンを入れてふたをして、さらに2分焼く。
6. 両面がこんがり焼ければ、しょうゆをフライパンの縁をつたわせるように入れ、香りをつける。
7. 器に盛り、塩、粗びきこしょうをふる。



<1人分栄養価>

エネルギー：	109kcal
たんぱく質：	2.6g
脂 質：	8.1g
食塩相当量：	1.5g



作成) 福知山市 毎ベジ推進  チーム栄養士

