

大根ステーキ

<sup>調理時間</sup> **10**分

64kcal

## 【材料/2人前】

大根………300g サラダ油(炒め用)……大さじ1/2 〈つゆ〉

ミツカン 追いがつおつゆ 2倍・・・大さじ2

水……大さじ2

青じそ・・・・・4枚

一味とうがらし・・・・・・・・適量

## 【作り方】

①大根は1.5cm幅の輪切りにし、厚めに皮をむく。

耐熱皿に並べてラップをし、電子レンジ(600W)で5分加熱する。竹串がスーッと入るか確認し、やわらかくなっていたら水けをきる。

②フライパンにサラダ油を熱し、①の両面に焼き色が付くくらいまで焼く。焼き色が付いたらつゆを回し入れ、フライパンをゆすりながら煮汁が少し残る程度まで加熱する。

③皿に大根を並べ、残った汁を上からかける。ちぎった 青じそをのせ、一味とうがらしをふりかける。