

勤労食×JAあいち中央×農務課（ケンサチレシピ）

料理名

大根ステーキ・ベーコン&チーズ

調理方法

焼く

材料（2人分）

大根	1/4本
バター（有塩）	10g
おろしにんにく	小さじ1/3
めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ1
水	大さじ1
ベーコン	20g
ピザ用チーズ	20g
乾燥パセリ	少々

作り方

- ①ベーコンを適当な大きさに切り、軽く炒める。
- ②大根は厚さ1cmに切って皮をむき、表面に格子状の切込みを入れる。耐熱皿に並べてふんわりとラップをし、600wのレンジで3分加熱する。
- ③フライパンにバター、おろしにんにくを入れて中火で熱し、大根を入れて弱火で両面がこんがりするまで焼く。
- ④③にめんつゆ、水を加えてからめ、ピザ用チーズ、焼いたベーコンを順にのせてチーズが溶けるまで弱火で温める。
- ⑤④をお皿に盛り付けて、乾燥パセリをふりかけて完成。

栄養価（1人当たり）

エネルギー： 117kcal
タンパク質： 4.9g

脂質： 7.9g
食塩： 1.3g

大根の表面に格子状の切込みを忘れずに！

