

# 勤労食×安城農林高校×農務課（ケンサチレシピ）

料理名

大根の味噌バターステーキ

調理方法

焼く

材料（2人分）

大根	8cm
大根葉	少々
スイートコーン缶	10g
和風顆粒だし	少々
サラダ油	少々
調味料A	
白みそ	大さじ1
バター	8g
料理酒	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1
和風顆粒だし	少々

作り方

- ①大根は2cm幅に切り、皮をむいて、片面に十字の切込みを入れる。大きいサイズの大根は、輪切りを半分に切る。大根葉は、刻んでさっと茹でておく。
- ②鍋に大根が浸る位の水を入れ、和風顆粒だしを加えて竹串が刺さるまで茹で、水気を軽く拭取る。
- ③フライパンにサラダ油を入れて熱し、②を入れ両面に焦げ目が付くまで焼き、盛り付ける。
- ④鍋にAを入れて、ひと煮立ちさせる。
- ⑤③の大根に④のタレをかけ、大根葉とスイートコーンを散らして完成。

栄養価（1人当たり）

エネルギー： 117kcal	脂質：3.7g
タンパク質： 1.5g	食塩：0.6g

アドバイス

味噌バターのタレを火にかけるときは、焦げやすいのでかき混ぜてください。

