

勤労食×安城農林高校×農務課（ケンサチレシピ）

料理名		調理方法	
大根の味噌バターステーキ		焼く	
材料（2人分）		作り方	
大根	8cm	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。	
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		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。	
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	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。	
和風顆粒だし	少々		
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		

