

美味しい お役立ちレシピ

大根の食感が良く、ヘルシーでおいしい!!
簡単! シンプル! 大根ステーキ

【材料(2~3人前)】

- 大根 300g
- 味の母 (みりん) 大さじ2
- 木樽しょうゆ 大さじ1
- 胡麻油 大さじ1
- 料理酒 (日本酒) 大さじ1

材料の食材は、
すべてサニーマートにて
取扱中です!

【つくり方】

- ① 大根を皮つきのまま、輪切りにする。
- ② 大根を串が刺さる柔らかさになるまで茹でる。(蒸しても良いです)
- ③ 水気を拭き取って、表面(両面)に格子状に切り込みを入れる。
- ④ 醤油・お酒・みりんを混ぜておく。
- ⑤ フライパンに胡麻油をひいて、強火で両面を焼く。
- ⑥ 両面がこんがり焼けたら、醤油・お酒・みりんを一気に入れる。
- ⑥ 弱火にして、汁がなくなるまで焼いて出来上がり!



ポイント：大根は葉に近い上の方が甘くてステーキに適しています。下の部分は大根おろしなどに、大根を下茹でした後の茹で汁はお味噌汁などに使いましょう。

