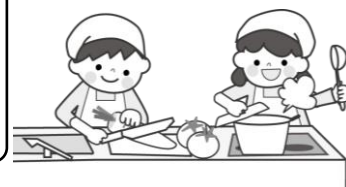


# だいこん この や ふう 大根ステーキのお好み焼き風



【材料：2人分】

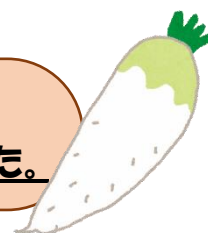
だいこん 大根	4 cm
くじょう 九条ネギ	1 / 4 本
ベーコン（ハーフ）	2 枚
④	<div> <div> 1. お好み焼き用ソース 2. マヨネーズ 3. 天かす 4. かつおぶし 5. 青のり </div> <div> てきりよう 適量 </div> </div>
しお 塩こしょう	しょうしょう 少々
サラダ油	てきりよう 適量

## 【作り方】

- ① 大根を1 cm厚さの輪切りにし、皮をむく。九条ネギを小口切りに、ベーコンは3 cm幅に切る。
- ② ①の大根を、少し水にくぐらせて耐熱皿に移してラップをし、電子レンジで600 Wで3分間加熱する。
- ③ フライパンに油を引き、大根を並べて塩こしょうをして中火で加熱する。
- ④ 大根の片面に焼き目が付いたら裏返し、ベーコンも一緒に焼く。
- ⑤ それぞれ焼けたら、皿に大根を並べ、ベーコンをのせる。
- ⑥ ⑤の上から④を順に盛りつけ、①の九条ネギをお好みの分量かける。

## ひとことメッセージ

だいこん かねつ や じかん たんしゅく  
大根をレンジで加熱することで、焼くときの時間を短縮しました。



しょういく おうほ つう なか えら  
食育レシピコンテスト応募474通の中から選ばれました！

主催：木津川市健康推進課