

だいこん 大根ステーキのお好み焼き風



【材料：2人分】

だいこん 大根	4cm
くじょう 九条ネギ	1/4本
ベーコン（ハーフ）	2枚
Ⓐ 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	適量
しお 塩こしょう	少々
サラダ油	適量

【作り方】

- ① 大根を1cm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3cm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600W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Ⓐ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
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。



しょくいく
食育レシピコンテスト応募474通の中から選ばれました！