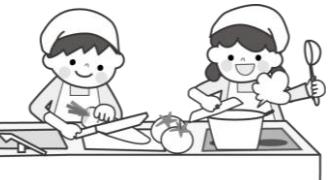


だいこん 大根巻き



【材料：2人分】

だいこん 大根 (上部) 1/5本程度

ぎゅう 牛たま 50g

たま 玉ねぎ 1/4個

じゃがいも 1個

ピザ用チーズ 少々

Ⓐ 砂糖 おお 大さじ 1/2

しょうゆ おお 大さじ 1/2

しお 塩 少々

しお 塩コショウ 少々

あぶら 油 適量

【作り方】

- ① 大根の皮をむいてスライサーで20枚程度輪切りにし、塩をまぶしておく。
- ② 玉ねぎは薄切りにする。
- ③ ジャガイもの皮をむいて適当な大きさに切ってから、600ワットのレンジで3、4分間加熱する。
- ④ ジャガイもがやわらかくなったら、つぶして塩コショウを振って混ぜる。
- ⑤ フライパンに油を熱し、中火で牛肉と玉ねぎを炒め、Ⓐで味付けをする。
- ⑥ キッチンペーパーで大根の水気をきる。
- ⑦ 大根に④のジャガイもを乗せ、チーズを入れて一緒に包み、爪楊枝をさして止める。
- ⑧ 大根に⑤を包み、爪楊枝をさして止める。
- ⑨ ⑤とは別のフライパンで、⑦と⑧を両面に焼き色がつくまで焼く。

しょくいく 食育レシピコンテスト応募744通の中から選ばれました！

主催：木津川市健康推進課