

だいこん 大根まき



ざいりょう 2 人分
【材 料：2 人分】

だいこん しょうご
大根（上部） 1/5 本程度

ぎゅう 牛 たま	ぎゅう こま ぎ にく 牛こま切れ肉	50 g
	たま 玉ねぎ	1/4 個
じゃがチーズ	じゃがいも ピザ用チーズ	1 個 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		しょうしょう 少々
しお 塩コショウ		しょうしょう 少々
あぶら 油		てきりょう 適量



つく かた 【作り方】

- ① だいこん かわ
大根の皮をむいてスライサーで 20 枚程度輪切りにし、しお
塩をまぶしておく。
- ② たま うすき
玉ねぎは薄切りにする。
- ③ じゃがい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 じゃがいもがやわらかくなったら、つぶしてしお
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だいこん
大根の水気をきる。
- ⑦ だいこん
大根に④のじゃがいもを乗せ、チーズを入れて一緒に包み、つまようじ
爪楊枝をさして止める。
- ⑧ だいこん
大根に⑤を包み、つまようじ
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 おうほ つう なか えら
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