

食べて健康

大根のステーキ なめたけおろしがけ

～大根～

消化酵素やアミラーゼを含み
胃もたれや胸やけの予防に役立ちます。
この成分は加熱すると失われてしまうため
おろしやサラダで食べるのが良いとされています。



★★材料（2人分）★★

大根	1 / 3本
酒	少々
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ2
バター	20g
大根おろし	100gほど
瓶入りなめたけ	大さじ3
大葉	4枚を千切りに

★★作り方★★

- ①大根は皮をむいて2cm位の厚さに切り
両面に格子状の切り込みを入れて
耐熱皿にのせ酒をふり掛ける。
ラップをかけ、
レンジで600w8分ほどやわらかくなるまで加熱する。
- ②大根おろしとなめたけは混ぜ合わせておく。
- ③フライパンにバターを熱し、大根の両面に焼き色が付いたら
めんつゆを加えて汁気がなくなるまで煮からめる。
- ④お皿に盛りつけて
なめたけおろしをかけ、刻んだ大葉をのせる。