

2025 年 12 月号

【料理名】厚切り大根のステーキ



【献立】

粉チーズとバターのショートパスタ

ブロッコリーとゆで卵、生ハムのサラダ

【調理時間】 70 分

【カロリー】 85 kcal

【塩分】 0.8g

【主材料】（2 人分）

大根……12cm

A 塩……小さじ $\frac{1}{3}$

A オリーブ油……大さじ $\frac{1}{2}$

粗びき黒こしょう、オリーブ油……各少々

【作り方】

1. 大根は皮つきのまま 4 等分の輪切りにする。大根がちょうど入るくらいの大きさの厚手の鍋かフライパンに入れ、かぶるくらいの水と A を加えてふたをし、火にかける。煮たったら中火にして汁気がほぼなくなるまで煮る。
2. ふたをとり、ときどき鍋を揺すって大根を動かしながら両面に焼き色をつける。器に盛り、粗びき黒こしょうをふってオリーブ油をかける。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ 1 人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1 カップ＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1 ＝ 15 ml、小さじ 1 ＝ 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W の場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。