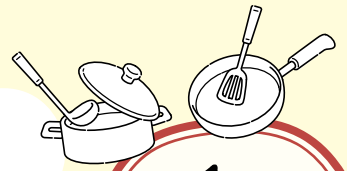


料理のプロ!

調理師が
教える

旬の野菜を使ったレシピ



1月
大根



大根ステーキ

材料 (2人分)

大根…………… 6cm程度
 鶏ひき肉…………… 50g
 ブロッコリー…………… 4房
 えび…………… 2尾
 白ねぎ…………… 5cm
 いりごま…………… 適量
 こしょう…………… 少々
 油…………… 少々

米のとぎ汁
 …… 用意できたら(なければ水)

大根を煮る時の調味料

A だし汁…………… 200ml
 酒…………… 大さじ1
 みりん…………… 大さじ1
 薄口しょうゆ…………… 小さじ2

ステーキあんの調味料

B だし汁…………… 50ml
 濃口しょうゆ… 大さじ 1/2
 みりん…………… 大さじ 1/2
 砂糖…………… 小さじ 1/2
 バター…………… 3g
 水溶き片栗粉
 (水、片栗粉同量)… 15ml

作り方

- ① 大根を3cmの輪切りにし、皮を厚めにむく(スジが残らないように)。
- ② 米のとぎ汁(または水)で茹で、竹串がスッと通れば水を注いで冷ます。
- ③ ②の大根を**A**で10分コトコト煮る。鍋ごと冷まし、味を含ませておく。
- ④ **B**を鍋で沸騰させ鶏ひき肉を入れ、完全に火が入るまで混ぜてアクを取る。
- ⑤ えびの皮をむき、背わたを取っておく。
- ⑥ ブロッコリーは小房に分けて、お湯に塩(分量外)を入れて茹でる。冷水で冷ましておく。
- ⑦ ③の大根をフライパンに油をひき焼く。焼き色がついたら皿に盛る。
- ⑧ えびにこしょうをしてブロッコリーと一緒にフライパンで焼いて大根の横に盛る。
- ⑨ ④を温め、バターを煮溶かし水溶き片栗粉をまず半量入れてとろみを調整する。⑧にかけ、千切りにした白ねぎ、いりごまをかける。



食材を生かすポイント

大根は下味をつけておくと水っぽくならず美味しく食べることができます。
 大根を1本、下味つけておくと、色々な料理に活用できますよ。



安来支部 森井 優さん

栄養価計算 (1人分) エネルギー /229kcal 脂質 /9.6g たんぱく質 /11.7g 食塩相当量 /2.5g