

チーズのせ大根ステーキ

材料 4人分

- 大根 12cm(400g) ⇒4等分に切り、両面十字に隠し包丁を入れる
- だし汁 600ml
 バター 12g
 ★酒 大さじ2
 ★めんつゆ 大さじ1
 ピザ用チーズ 20g
 小ねぎ 1本(5g) 小口切り



作り方

- ① 昆布と鰹節でだし汁(600ml)をとる
- ② ①に大根を入れ、柔らかくなるまで20分ほど煮る
- ③ フライパンにバターを入れて中火にし、②の大根を両面焼く
- ④ 薄く焼き色が付いたら、★の合わせ調味料を入れて両面にからませ、片面にチーズをのせ、ふたをする
- ⑤ チーズが溶けたら皿に盛り、小ねぎをちらす

【1人分の栄養価】

ヘルシーな洋風大根ステーキです。冬に体が温まるおかずです♪



エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	鉄分 (mg)	塩分 (g)
74	2.3	3.8	1.3	0.3	0.9

冬野菜の栄養

○大根○ ・胃腸の消化を助ける酵素が含まれている



- ・風邪予防のビタミンCが豊富
- ・大根の葉に含まれる鉄分は野菜の中でもトップクラスに多い



○白菜○ ・食物繊維が豊富で便秘解消によい



- ・煮込み料理やおひたしなど、加熱することで一度にたくさん食べられる

○春菊○ ・野菜の中でもカロテンがトップクラスに多く加熱するとさらに増える



- ・カルシウムが多く、加熱しても壊れない。葉は生でも食べられる。

旬の物は栄養価が高くておいしいです！