

→今月の【 簡単レシピ 】2022/1月更新

今月のレシピは大根を丸一本使ってしまいう欲張りなメニューです。いつもは脇役ばかりの大根ですが、今回はフライやステーキなどメインディッシュとしても大活躍\(^o^)/
貴方はどの大根レシピがお好みですか・

簡単レシピ 『大根丸ごと一本勝負!!』

大根フライ [2人分]

大根	200g
豚肉スライス	120g
塩こしょう	少々
大葉	8枚
小麦粉	適慮
卵	〃
パン粉	〃
揚げ油	〃

- ①大根は皮をむいて2~3cm厚の半月切8個にする
- ②①を大葉で巻き、さらに塩こしょうをふった豚肉スライスで包む
- ③②に小麦粉、卵、パン粉で衣をつけ、弱火~中火でこんがりと火が通るまで揚げる

○栄養量(1人分) 0.7gφΔ232kcal 塩分0.3g



大根ステーキ [2人分]

大根	200g
油	多め
濃口しょうゆ	小2(12g)
料理酒	小1(6g)
オイスターソース	小1/2(3g)
ベーコン	5g
インゲン	10g
しめじ	10g
バター	3g
塩こしょう	少々



○栄養量(1人分) 0.7gφΔ78kcal 塩分1.3g

- ①大根は厚めの輪切りにして両面に格子の切り目を入れ、耐熱容器に入れて電子レンジ600Wで3~5分加熱する
- ②フライパンに油を熱して①を入れ、弱火で両面にこんがり焼き目がつくまで加熱する
- ③②の油をペーパーで吸い取り、調味料を加えて蓋をして煮詰める
- ④別鍋にバターを熱し、ベーコン、しめじ、下ゆでしたインゲンを炒めて塩こしょうで味を調え③に添える

大根とみかんのマリネ [2人分]

大根	100g
塩	少々
酢	大1(15g)
はちみつ	5g
みかん	2個
オリーブ油	適量
黒こしょう	適量
パセリ	適量

- ①大根は皮をむいて薄い輪切りにスライス切にし、ビニール袋に入れて塩をふる
- ②①がしんなりしたら水気を切り、酢とはちみつを加えてしばらく置いて味をなじませる
- ③みかんは皮をむいて輪切りにし、②と重ね合わせて器に盛り、オリーブ油、黒こしょう、パセリを飾る

○栄養量(1人分) 0.7gφΔ59kcal 塩分0.2g

