

大根ステーキ

栄養科
おすすめ
レシピ

冬の定番野菜“大根”。シンプルで低カロリーな食材です。大根の辛み成分『イソチオシアネート』は、抗菌作用・抗酸化作用があり、ガン予防にも効果があります。また、『ジアスターゼ』というでんぷん分解酵素が消化を助け、胃もたれや胸やけなどに効果があります。
※ジアスターゼは、熱に弱いので、おろしなどの生食がおすすめです。
今回は、栄養科スタッフ押しの大根ステーキをご紹介します。



材料（4人分）

大根	1本	
A	生姜	1片
	酒	小さじ2弱
	しょうゆ	大さじ1弱
	トウバンジャン	少々
油	小さじ2	
ゆずの皮	少々	

エネルギー・・・39kcal たんぱく質・・・0.7g 脂質・・・2.1g 食塩・・・0.6g （1人分あたり）

【作り方】

- ① 大根は1.5～3cmくらいの厚さに切り、かくし包丁を入れる。
- ② ①の大根をやわらかくなるまでゆでる。
- ③ 鍋にAを入れて煮立たせて火を止め、②の大根を熱いうちに入れ、冷めるまで置く。
- ④ フライパンに油を熱し、両面きつね色になるまで焼く。
- ⑤ お皿に盛り、せん切りにしたゆずの皮を天盛りにして出来上がり。



調理師 前沢



調理担当者より一言！！

お値段は安いイメージの大根ですが、ひと手間加えて高級料理の様な仕上がりに！！

ポイント1

- ・大根はお好みの厚さでOKですが、かくし包丁を入れる事、熱い調味料にゆでたての大根を漬け込む事で中まで味がしみます。

ポイント2

- ・片面が焼けたらフタをすると、火の通りが早く、短時間で仕上げる事ができます。