

ふろふき大根のステーキ



◆材料（4人分） 108 kcal ※一人分あたり
役者横丁（大根）厚さ4cmの輪切り×4
和風だし 適量
塩 ひとつまみ
小ネギ 適量

練りみそ
・みそ 60g
・和風だし 大さじ3
・砂糖 大さじ3
・みりん 大さじ1
・卵黄 1個分

◆作り方

- ①. 大根は皮をむいて面取りをし、深さ5cm程度で鹿の子状に切り込みを入れる。
- ②. 鍋に①、和風だし、塩を入れて柔らかくなるまで茹でる。
- ③. ②の粗熱が取れたら水気を拭き取り、強火のフライパンで焼き色がつくまで焼く。
- ④. 鍋に練りみその材料を入れて火にかけ、少しとろみがつくまでへうで練る。
- ⑤. 器に③を盛り付けて上から④をかけ、刻んだ小ネギをのせる。

役者横丁（大根） 購入場所

- ・ふれあい逢菜館（胎内市）
- ・県内スーパー

フードコーディネイト

野股正宏

「ヒロクッキングスタジオ」

<http://www.hiro-cooking.com>