

# 大根ステーキ(洋風)



【材料】 1人分

大根 100g(約3cm長さ)  
水 大さじ2  
スライスチーズ 1枚  
醤油 小さじ1/2  
サラダ油 小さじ1/2  
乾燥パセリ 少々

## ひとこと

洋風の大根メニューです。メインにもなる、大根メニューです。

【作り方】

- ①大根は1.5cm幅の輪切りにして皮をむき、大根両面の断面に格子状の切り目を入れる。
- ②耐熱容器に、①・水を入れてラップをし、レンジで10分程加熱する。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②を両面焼く。
- ④③に焼き目が付いたら醤油をかけてチーズをのせて火を止める。仕上げにパセリをふる。

(1人分)

エネルギー(kcal)	たん白質(g)	カルシウム(mg)	炭水化物(g)	食物繊維(g)	食塩(g)
95	4.8	138	4.6	1.4	0.9



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

