

いつもの大根がちょっとだけオシャレに変身☆

大根ステーキ



野菜提供：JA糸島産直市場「伊都菜彩」さま 作成）福岡市役所健康増進課

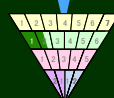
◎材料と分量（1人分）◎

大根 100g
生姜 少々（みじん切）
こねぎ 少々
醤油 大さじ半分
みりん 大さじ半分
ごま油 少々
バター 小さじ1杯
マーガリンでもOK

☆1人分栄養価☆

エネルギー 89kcal
タンパク質 1.2g
脂肪エネルギー比 52.6%
炭水化物 9.6g
食塩相当量 1.3g

食事バランスガイド
副菜 1.5つ



～ちょっとひと工夫～ ☆料理担当 岡より☆

今の時期とても手軽に入る大根は、ステーキにするととってもおいしいです！！

バターの香りがとてもいい香り！

大根葉は捨てずに細かく切り、ごま油・酒・みりん・しょうゆ・かつお節・しろごまで炒めてふりかけにしましょう～

by福岡市役所健康増進課



つくしかた



いくちゃん（福岡市食育推進キャラクター）



1. 醤油、みりん、ごま油、生姜のみじん切りを合わせておく。
2. こねぎは小口切りにしておく。
3. 大根は厚めの輪切りにし、隠し包丁を入れておく。
4. 大根は竹串がスッと通るくらいまで電子レンジで加熱する（100gで約2分）。
5. 大根が熱いまま、1に漬け込む。時々裏返ししながら10分くらい漬け込む。
6. フライパンにバターを溶かし、大根を入れる（中火）。
7. 漬け込み汁を入れ、煮詰める。両面にこんがりとした焼き目をつけたら取り出す。
8. 皿に盛り、上から小口ねぎを飾って完成。

1人分で約100gの野菜を摂ることができます！

管理栄養士 樋口より

大根にはビタミンCや食物繊維など栄養素が詰まっています。
それ以上に大根葉にも、ビタミンC・βカロテン・カルシウム等栄養素がぎっしりです。
ぜひ、大根葉も一緒に食べてください。

