



監修：前川メグ先生

大根のステーキ 牛肉炒めのせ



1人分 130kcal

生でも加熱しても漬け物にしてもおいしく、さまざまな料理に利用することができる大根。豊富な酵素が含まれており、「アミラーゼ」は胃もたれや胸焼けに、「オキシターゼ」には発がん物質を解毒する作用があるといわれています。また、辛味成分である「イソチオシアネート」には、血液をサラサラにする作用があるそうです。

材料(4人分)

大根	1/2本
牛肉薄切り	80g
たまねぎ	1/8個
エリンギ	1/2本
にんにく	1片
サラダ油	大さじ1
バター(有塩)	5g
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1

作り方

- ① 大根は2~3cmの4つの輪切りにし、皮をむく(約3mmの厚さ)。
- ② 鍋に大根と大根がかぶるくらいの水を入れ、火にかけ15分ほど茹でる(竹串がすっと通るくらい)。
- ③ にんにくはみじん切りに、たまねぎとエリンギは薄切りにし、牛肉は一口大に切る。
- ④ フライパンに油を入れ、にんにくを加えて弱火で炒め、たまねぎ、牛肉、エリンギの順に加えて炒め、一度皿に取り出す。
- ⑤ 大根を④で使用したフライパンで両面に少し焼き色がつくまで焼く。
- ⑥ 大根をフライパンの中央からずらし、バター、しょうゆ、みりんを加え、大根の両面から④を戻してタレをからめながら再度炒める。
- ⑦ 皿に⑥の大根をのせ、牛肉の炒めたものを盛る。