



『大根ステーキ きのことクリームソース』

周南市産“大根”を使用しています。

大根をバターで焼いた時の香ばしさとクリームソースの相性がよく合い、とても食べやすい一品です。

【材料】(2人分)

大根……………200g
洋風スープ…1・1/2 カップ
しめじ……………1/2 パック
バター……………小さじ2
小ねぎ……………少々

A { 牛乳……………大さじ3
酒……………大さじ1
塩……………少々
こしょう……少々

【1人分の栄養価】

エネルギー:62kcal

たんぱく質:1.0g

脂質:0.2g

炭水化物:6.0g

カルシウム:60mg

食塩相当量:1.0

【作り方】

- ①大根は皮をむき、1.5cm厚さの輪切りにする。鍋にスープと共に入れ、やわらかくなるまで煮る。
しめじは石づきを取って細かく切る。
- ②フライパンにバターを溶かし、水気をきった大根を入れ、両面に焼き色をつけて器に盛る。
- ③②のフライパンをペーパータオルでふき、しめじ、Aを加えて塩・こしょうで味を調え、②の上にかける。
最後に小口切りにしたねぎをのせる。

