

# 時にはこんなおかずはいかがでしょう

## 牛肉大根ステーキ

### 材料(2人分)

大根	400g
	(長さ約 8cm 分)
牛切り落とし肉	120g
塩、粗挽き黒こしょう	各少々
サラダ油	大さじ1と1/2
バター	10g
A	
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
万能ねぎ(小口切り)	適量

### 1人あたり

熱量	292kcal
塩分	2.2g

### ～ワンポイントアドバイス～

大根は動かさず、しっかり焼き色をつけるときれいに仕上がります。

### 作り方

- ① 大根は2cm厚さの輪切りにし、皮を厚めにむいて断面に格子状の切り込みを入れる。耐熱皿にのせてふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で5分30秒ほど加熱する。冷水にとって冷まし、ペーパータオルで水けをとり、塩、黒こしょうをふる。
- ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、①を入れて焼き色がつくまで2分ほど焼く。上下を返し、空いているところに牛肉を加えて肉の色が変わるまで炒める。
- ③ ②にバター、混ぜ合わせたAを加え、全体にからめる。器に盛り、フライパンに残った調味だれをかけ、万能ねぎをのせる。



## 大根と鶏肉のクリーム煮

### 材料(4人分)

大根	600g
	(長さ約 15cm)
たまねぎ(中)	1/2個
鶏もも肉	1枚
塩、こしょう	適量
サラダ油	大さじ1/2
バター	20g
A	
水	1カップ
白ワイン	大さじ2
ローリエ	1枚
薄力粉	大さじ1と1/2カップ
パセリ(みじん切り)	少々
粗びき黒こしょう	少々

### 1人あたり

熱量	375kcal
塩分	0.3g

### ～ワンポイントアドバイス～

鶏肉を取り出した後のフライパンはしっかり洗うことで、ホワイトソースがきれいな白色になります。

### 作り方

- ① 大根は皮をむいて約5cm長さ、6~8等分のくし形に切り、たまねぎはみじん切りにする。鶏肉は食べやすい大きさに切り、塩、こしょうをふる。
- ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、鶏肉を入れて両面をこんがり焼き、一度取り出す。
- ③ ②のフライパンをきれいにし、バターの1/3量を加えて中火で熱する。溶けたらたまねぎを加えて炒め、大根も加えて炒める。鶏肉を戻し入れてAを加え、煮立ってきたら弱火にして塩、こしょうをふる。ふたをして、大根がやわらかくなるまで25分ほど煮る。
- ④ ボウルに残りのバター、薄力粉を入れ、切るように混ぜる。③に牛乳、④を加えて混ぜながら溶かし、とろみがつくまで2分ほど煮る。器に盛り、パセリ、黒こしょうをふる。

