

2025年1月号

【料理名】大根と鶏肉のステーキ



【主材料】（2人分）

大根 …… $\frac{1}{2}$ 本（500g）

A 塩 ……少々

A 水 ……大さじ1

鶏もも肉 ……1枚

B 塩 ……小さじ $\frac{1}{2}$

B こしょう ……少々

C 蜂蜜、粒マスタード ……各大さじ $\frac{1}{2}$

C レモン汁 ……大さじ1

C 塩 ……少々

【作り方】

1. 大根は3cm厚さの輪切りにして皮をむく。耐熱皿にのせてAをふり、ラップをして600Wの電子レンジで10分加熱し、そのまま5分蒸らす。蒸し汁はとりおく。
2. 鶏肉は筋を切って広げ、6等分に切る。Bを両面にすりこむ。
3. フライパンにオリーブ油大さじ $\frac{1}{2}$ を熱し、①の大根と、②の皮を下にして並べ入れ、強めの中火で焼く。肉はへらで押さえながら4～5分、返してさらに4～5分（返したらへらで押さえない）、大根とともにこんがり焼き色をつける。器に盛る。
4. ③のフライパンに①の蒸し汁とCを入れ、トロリとするまで煮つめて③にかける。あれば大根の葉適量を添える。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。