



よこすか野菜
応援隊直伝！

ダイコンとベーコンの蒸し焼き



材料（4人分）

ダイコン 1/3本
ベーコン 60g
ダイコンの茎 40g
サラダ油 小さじ1

調味液（A）

しょう油、酒、みりん 各大さじ1
みそ 小さじ2

作り方（所要時間：約10分）

- 1 ダイコンは、皮ごと2mmの厚さのいちょう切りに、ベーコンとダイコンの茎は、1cm幅に切る。Aを良く混ぜ合わせておく。
- 2 フライパンにサラダ油をひき、ダイコンの半量を広げ、ベーコンの半量を散らす。その上に残りのダイコンを広げ、ベーコンを乗せ、ダイコンの茎を散らして、Aを回しかける。
- 3 重めのフタをして、強めの中火で5分ほど加熱する。フタを取り、炒め合わせて、出来上がり。

Point

※ダイコンは、94%が水分なので、蒸し焼きできます。薄目に切れば、皮を剥かなくても大丈夫です。

※捨てがちなダイコンの葉元・茎の部分を彩りにします。コマツナを1cm幅位に切り、適宜加えてもOK。