

すき焼き風大根ステーキ

材 料 (4人分)

大根 2~3cm 厚みの
輪切り4個
お米のとぎ汁 適量
しょうゆ 大さじ1
葉山牛細切れ 200g
シメジ 1パック
エリンギ 1パック
白菜 4枚
ネギ 2本
サラダ油 適量



A { だしつゆ 80cc
みりん 大さじ3
酒 大さじ3
砂糖 大さじ1
水 20cc

水溶き片栗粉 適量
塩 少々
コショウ 少々

*飾り用野菜 (サラダ菜・赤大根・ラディッシュ・水菜)

作 り 方

- ① 牛肉はさらに細かく切る。
- ② シメジ、エリンギ、白菜、ネギは適当な大きさに切っておく。
- ③ 大根は2~3cm 厚さでの輪切りにし、皮を厚めにむいて切り口の片面に十文字に切り目を入れて面取りし、米のとぎ汁で柔らかくなるまで茹でる。
- ④ ③の大根の水分をよくふき取り、塩、コショウで味付けしながら、フライパンで両面に焼き色がつくまで焼き、しょうゆ大さじ1杯を回しかける。
- ⑤ ①をサラダ油で炒め、さらにシメジ、エリンギ、白菜を入れて、しんなりしたらAを入れ、最後に片栗粉でとろみをつけ、ネギも入れる。



POINT : お米のとぎ汁がない場合は、生米を少々鍋に入れて茹でても大丈夫です。



POINT : ネギは色をきれいにし出すよう、とろみをつける時に入れる

- ⑥ 飾り用のサラダ菜・赤大根・ラディッシュ・水菜とともに盛り付ける。

