

●大根のベーコン巻きステーキ

【材 料】(2人分)

・大根	: 1/4本	・しょうゆ	: 大さじ1
・ベーコン	: 4枚	・バター	: 10g
・スライスチーズ	: 2枚	・粗びき黒こしょう	: 適量
・サラダ油	: 小さじ1	・塩	: 小さじ1/2

【作り方】

ステップ1・大根を下ゆでする

①大根は1.5cm幅に輪切りにし、皮を厚めにむく。

Point 皮の部分は苦みがあるため、厚めにむく。残った皮はかぶやにんじんと一緒に煮るとおいしい野菜のだしがとれる。

②鍋に大根を入れ、大根が完全にかぶるくらいまで水を注ぐ(分量外)。

③鍋に塩を入れ、中火にかける。10分ほどゆで、大根が半透明になったら竹串を刺し、すっと中まで入ったら、ざるにあげ、水けをきる。

Point 塩を入れて下ゆですることで、大根の臭みが消え、ほんのり塩味がつく。

ステップ2・大根にベーコンを巻く

④ベーコンに大根をのせ、その上に半分に切ったスライスチーズを2つ折りにしてのせる。

⑤ベーコンを大根とチーズに巻き付ける。

ステップ3・焼いて味付けをする

⑥フライパンにサラダ油をひき、ベーコンの巻き終わりを下にして並べ、中火で焼く。

Point フライパンが温まる前に大根を並べ、火にかけることで、ベーコンがやわらかく焼きあがる。

Point ベーコンの巻き終わりがくっついてはがれないように、しばらくひっくり返さずに焼く。

⑦ベーコンに焼き色がついたらバターとしょうゆを入れ、味付けをする。

⑧仕上げに粗びき黒こしょうをふって完成。