



大根ステーキ さっぱりドレッシングがけ

これぞ和風！の香ばしい大根

材料（4人分）

- ・大根（3cm厚）..... 4個
- ・だし汁..... 適量
- ・しいたけ..... 小4個
- ・オリーブ油..... 大さじ2
- ・しょう油..... 小さじ2
- 〈ドレッシング〉
- ・ポン酢しょう油..... 大さじ6
- ・みりん..... 大さじ4
- ・だし汁..... 大さじ4
- ・白ごま..... 小さじ2
- ・七味唐辛子..... 1ふり
- ・オリーブ油..... 大さじ4
- 〈つけあわせサラダ〉
- ・エンダイブ・セロリ・イカの燻製・パプリカ..... 適量
- ・塩・こしょう..... 少々
- ・オリーブ油..... 大さじ2
- ※エンダイブとは、リーフレタスに似たキク科の野菜

作り方

- ① 大根は面取りし、片面に切込みを入れ、下茹でしてから少なめのだし汁で煮る。（圧力鍋を使うとよい）
- ② やわらかくなったら取り出して、水分をよく取る。
- ③ 調味料を合わせてドレッシングを作っておく。
- ④ つけあわせサラダは、セロリ、イカ、パプリカをオリーブ油と塩、こしょうであえ、エンダイブをしいたけに盛りつける。
- ⑤ プをしいたけに油を熱し②の大根としいたけをソテーする。大根にしょう油をかけて香りをつける。
- ⑥ ③のドレッシングをかける。
- ⑦ ④の皿に大根としいたけを盛りつけ、フライパンに残ったドレッシングをかける。

ウェブサイト「教えてちばの恵み」では「ちばの食材」を使ったレシピを多数掲載しています。
<https://www.pref.chiba.lg.jp/ryuhan/pbmgm/index.html>



教えてちばの恵み

検索

ドク太&ナーピーのまちがい探し

オリジナルグッズは
メモ帳&クリアファイル

正解者の中から抽選で5名様に
ドク太&ナーピーのグッズをプレゼント！

5つのちがいを
見つけてビッ！



左右の絵で違っている箇所が5箇所あります。左下のブロックに当てはめ、記号でお答えください。



A	B	C	D
E	F	G	H
I	J	K	L

81号

テーマ採用・まちがい探し当選者

千葉県 ミッチー 様／野田市 匿名希望 様／香取市 J.H 様
習志野市 ランラン 様／市川市 匿名希望 様／香取郡多古町 S.S. 様
／鎌ヶ谷市 オッキー 様／印西市 匿名希望 様／市原市 M.H 様
おめでとうございます！



ご応募
ありがとう
ございました

前号の答え C・D・G・I・J