



2/27(水)

## 大根ステーキ 中華風肉みそあんかけ (黄 郁卿さん)

(材料二人分)

大根：1/3本(2cm厚さ、2~3切れ)

大根の茎、葉：適量

豚ひき肉：100g

たけのこ：30g

干し椎茸：1枚

生姜、長ねぎ：各少々

豆板醤：小さじ1/2~

サラダ油：小さじ4

チョコレート輝麦：50~60g

鶏がらスープ：100ml

A	砂糖：大さじ1~
	濃口醤油：小さじ1
	酒：大さじ1

ごま油(仕上げ用)：小さじ1

水溶き片栗粉：小さじ1

(飾り用)

ミニトマト：2~3個

- ① 大根は皮をむいて面取りし、片面に十文字の切り目を入れる。
- ② ①を米のとぎ汁で竹串がすっと通るまで茹で、茎と葉はさっと茹でてざるに上げ、しっかりと水気を切っておく。
- ③ たけのこは5mm角のさいの目切り、椎茸はもどしてみじん切り、生姜と長ねぎもみじん切りにする。
- ④ フライパンに油(小さじ2)を熱し、②の大根をこんがりと両面焼き、端に寄せて空いたスペースで茎と葉も炒めて取り出ししておく。
- ⑤ ④のフライパンに油(小さじ2)を足し、豚ひき肉をほぐしながら炒める。
- ⑥ 生姜、長ねぎ、豆板醤を足して香りよく炒め、筍と椎茸も加えて炒め合わせる。
- ⑦ みそを加えて更に炒めスープとAを入れ、煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げにごま油を加える。
- ⑧ 器に大根を盛り、⑦の肉みそソースをかけ、茎と葉を飾る。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いています。  
 また<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。