



農家×学生

恋する野菜 53



農家さんが愛情込めて育てた野菜×尚絅大学生生活科学部の学生考案レシピを紹介します。

簡単に作れる！ 大根のみそバター焼き

【材料】(1人分)

〈1人分119kcal 塩分0.7g〉

大根	厚さ2cm×2個
小ねぎ	少々
だし汁	大さじ3
米みそ	10g
みりん	5g
砂糖	5g
バター	5g

【作り方】

- ① 大根を2cm幅の輪切りにし、皮をむき十字に切り込みを入れておく。
小ねぎは小口切りにする。
- ② 器にだし汁、①の大根を入れラップをかけ、レンジで加熱し、5分放置する。
(500ワットで5分程度)
- ③ 調味料(米みそ、みりん、砂糖)をしっかり混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンにバターを入れて、②の大根の汁気を切って中火で裏返して両面を焼く。(ふたをして焼くと大根に火がとおりやすい)
- ⑤ 焼き色がついたら弱火にして③の調味料をかける。
- ⑥ よく絡まったら、器に移し、小ねぎをトッピングする。

これから、大根がますますおいしい季節です。電子レンジで作るので、簡単にできます。大根とバターと米みそが驚くほど相性がいいので、ぜひお試しください。



にんじん、大根農家 ^{そうま}相馬 ^{のりまさ}典将さん(古閑原)

大根は、部位によって甘い部分や辛い部分に分かれます。部位によって作る料理を変えることで丸ごと1本おいしく食べることができます。寒いこの時期に旬を迎える栄養たっぷりの大根をぜひご賞味ください。

^{かじやま}梶山 ゆうかさん
尚絅大学
生活科学部4年

