

野菜ソムリエ 稲葉悦子 × FM おたる

大根の照り焼き

【材料】(2人分)

大根 … ¼ (300グラム)
万能ネギの小口切り
… 適量

小麦粉 … 大さじ3
サラダ油 … 大さじ2

<タレ>

みりん … 大さじ2
醤油 … 大さじ1と½
砂糖 … 大さじ1

【作り方】

- ① 大根は皮をむき、幅1cmの輪切にする。
- ② タレの材料を混ぜる。
- ③ 大根全体に小麦粉をまぶし、余分な粉をはたいて落とす。
フライパンにサラダ油を強めの中火で熱し、大根を並べ入れる。
こんがり焼き色がつくまで4分ほど焼き、裏がえして
さらに3分ほど焼く。タレを加え、タレがとろっとするまで、
大根にからめながら煮つめる。
- ④ 器に盛り、フライパンに残ったたれをかけて、万能ネギを散らす。



Nostalgic Modern.

LeTAO

※ Not in a Sweetly Manner ※