

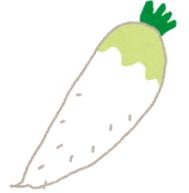
# よこた内科クリニック通信 Vol.58



急に寒さが増し、もう目の前には冬が待っていますね。

気温の変化に注意し、体調を整えるようにしましょう。

よこた内科クリニックです。



## 大根の挟みステーキ



1人分当たり 265kcal 塩分 0.4g

### 作り方

- ①大根を1.5cm幅に切り、皮をむき、それをさらに2つに切る。
- ②切った大根を皿に入れラップをかけて電子レンジで温める。(500~600Wで2分程度)
- ③1枚の大根の上に明太子、もう一枚の上にチーズをのせ、残り的大根で挟む。
- ④豚ロースで大根を包む。
- ⑤フライパンに油を入れ④を並べて焼き、火を通す。
- ⑥火が通ったら焼き肉のたれを小1入れて絡める。

### 材料 1人分

大根 1.5cm×2	120g	明太子	少し	5g
豚ロース 4枚	70g	チーズ	少し	5g
油 小 1/2	5g	焼き肉のたれ	小 1	5g

焼き肉のたれを利用しましたが、醤油小1/2、砂糖小1/3(1g)で照り焼き風もおすすりめです。