



## ベジタブルスープストックを使った簡単おかず 大根ステーキ

---

(材料・2人分)

P9の調理後の大根 6切れ

グリーンアスパラガス 2本

にんにく 1/2片

ごま油 小さじ2

A 

|   |           |    |
|---|-----------|----|
| ┌ | ごまダレ(市販品) | 適量 |
| └ | 白いりごま     | 適量 |

(作り方)

- ① 大根はお好みで皮をむく。アスパラガスは根元の固い部分を切り落とし、ガクを取り除いて4等分する。
- ② にんにくは皮をむいて芯を取り除き潰す。
- ③ フライパンにごま油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ったら①の野菜を入れて焼く。  
※にんにくは途中で焦げてきたら、取り出す。
- ④ 大根の両面がこんがり焼けてアスパラガスに火が通ったら、器に盛り、混ぜ合わせたAをかける。