

長いものステーキ



材料

(2人分)

長いも	300g
しょうゆ	適量
かつお節	適量
一味唐辛子	少々

作り方

- 1 長いもはよく洗って1.5cm厚さに切る。
- 2 両面焼グリルは(上火、下火強)で3分予熱して(1)の長いもを入れ、(上火、下火強)で7分ほど焼く。途中、2~3分焼いたら、長いもの表面に刷毛でしょうゆをぬる。
- 3 器に盛り、かつお節をのせ、一味唐辛子をふる。

焼いている途中でしょうゆをぬって、香ばしい一品に。シャキッ、ほくっ。ふたつの食感も新鮮です。

グリル調理タイマーを使えば、焼きすぎの心配もありません。

監修 井澤由美子