

長いものステーキ



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。

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 長いものはよく洗って1.5 cm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。

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。