

なすと豚肉の さっぱりだれ

1人分野菜量



1皿分



材料・下準備(2人分)

- ごま油 大さじ1
✦ なす 2本(140g)：縦半分に切り、5mm幅の斜め切り
豚肉 100g
ぽん酢しょうゆ 大さじ1と1/2
みりん 大さじ1
水 大さじ1
✦ しそ 2枚：細切り

作り方

- ① フライパンにごま油を熱し、なすと豚肉を炒め、
ふたをして蒸し焼きにする。
- ② ①にぽん酢しょうゆ・みりん・水を加えて、煮からめる。
- ③ ②を皿に盛り、しそをちらす。

Point

ぽん酢しょうゆの
酸味やしその
さわやかな風味が
きいたさっぱり味の
一品です。

1人分

エネルギー	食物繊維	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
177kcal	1.5g	1.1g	359mg	2mg

