

〈なす〉

ゆで豚の揚げなすサラダ風

- ☆ 素材そのままの味を生かせるよう工夫しました。 ☆
 ☆ タレには風味と食感を出すために、生姜と白ネギを入れ、
 ☆ さっぱり味に仕上げました。 ☆

《1人分のエネルギー量 330 kcal》

◎材料と分量(2人分)

| | | | | |
|--------------|---|-----------------|----------|---------|
| ・なす | / | 160g(2本) | タレ | |
| ・揚げ油 | / | 適量 | ・砂糖 | / 小さじ2 |
| ・豚肉(しゃぶしゃぶ用) | / | 100g | ・酢 | / 大さじ2 |
| ・かいわれ大根 | / | 30g (1/2パック) | ・しょうゆ | / 大さじ2 |
| | | | ・すりごま(白) | / 大さじ1 |
| | | | ・生姜 | / 親指大 |
| | | | ・白ねぎ | / 5cm程度 |

◎作り方

- ① なすは縦半分になり、斜め薄切りにして、油で素揚げしておく。
- ② 豚肉は熱湯で茹でて冷ましておく。
- ③ かいわれ大根は根の部分を取り落として、3等分に切ってよく洗っておく。
- ④ 生姜はすりおろし、白ねぎはみじん切りにし、調味料と合わせてタレを作る。
- ⑤ なすと豚肉とかいわれ大根を盛り付け、上からタレをかけて完成。

