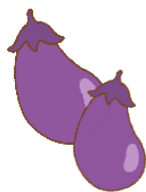




暑い夏でもさっぱり!!

夏野菜をおいしく食べよう!!



★なすと豚肉のさっぱり和え★

レンジでチン 簡単おかず



【材料（2人分）】

なす	2本
豚肉（薄切り）	200g
大根	10cm
大葉	10枚
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
ポン酢	大さじ3

【作り方】

- ① なすは半分に切り、さらに4～6等分に切る。
大葉は千切りに、大根はおろしておく。
- ② 耐熱皿になすを並べ、上に豚肉をのせる。
- ③ ②へ酒、みりんをふりかけラップを軽くかぶせ 600w 5～6分、レンジにかける。
- ④ ③へ大根おろし（汁を切る）、大葉、ポン酢を入れて混ぜ合わせ、器に盛って完成！

①



②



④



☆なすと豚肉は相性がとてもよく
美味しく食べられます☆

1人分栄養量

225Kcal たんぱく質 20.6g 炭水化物 13.0g 塩分 2.2g