

ヘルスメイトおすすめメニュー

なすと豚肉のうまダレ

材料 4人分

なす 3本

豚肉 250g

小葱 適量

一人当たりの栄養

エネルギー 178kcal

たんぱく質 14.2g

脂質 7.4g

食塩相当量 1.7

★調味料 A

しょうゆ 大さじ2

酢 大さじ1

砂糖 大さじ1・1/2

オイスターソース 小さじ1

みそ 小さじ1

おろしにんにく 2cm

白ごま 大さじ1

作り方

- ①なすは斜め輪切りの薄切りに切る
水にさらしておく。
小ねぎは小口切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱して、なすを両面こんがり焼いて
皿に盛る。
- ③ボウルにAの調味料を入れて混ぜタレを作る。
- ④なすを焼いた後のフライパンに、ごま油を足して、豚肉
を焼く。
- ⑤豚肉に火が通ったら、なすの上にのせる。
- ⑥小葱をちらし、調味料Aをたっぷりかけて出来上がり。