

チカラ

なすの力



体を冷やす効果があるといわれ、発熱時や暑い日に食べるのがおすすめです。皮に含まれるナスニンには高血圧や疲れ目の改善に効果があるとされています。



※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



豚肉となすのさっぱり炒め

調理時間
15分

1人分
404kcal

豚肉となすのさっぱり炒め

調理時間

15分

1人分

404kcal

【材料/2人前】

豚バラ肉 薄切り……………160g
なす……………2本
ごま油……………大さじ1
ミツカン 味ぽん……………大さじ2
または
ミツカン 味ぽんMILD……………大さじ2
万能ねぎ(小口切り)……………適宜

【作り方】

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。なすは5cm程度の長さに切ってから8等分し、10分程度水にさらした後、ペーパータオルで水けをふき取る。
- ②フライパンにごま油を熱し、豚バラ肉を炒める。火が通ったらなすを入れ、炒め合わせる。
- ③油が全体に回り、なすがやわらかくなったら、余分な油をペーパータオルでふき取る。
- ④全体に火が通ったら、「ミツカン 味ぽん」または「ミツカン 味ぽんMILD」をフライパンに回し入れ、サツと混ぜ合わせたら火を止めて余熱で炒め合わせる。
- ⑤④を皿に盛り、お好みで小口切りにした万能ねぎを散らす。