

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。



使ったのは
この商品!



※写真はイメージです。

カラフル野菜と豚肉のマヨネーズソテー

調理時間
10分

1人分
326kcal

カラフル野菜と豚肉のマヨネーズソテー

調理時間

10分

1人分

326kcal

【材料/2人前】

豚ロース肉	1枚
赤パプリカ	1/2個
なす	1本
ピーマン	1個
おろしにんにく(チューブ入り)	3g
塩	少々
こしょう	少々
キューピー マヨネーズ	大さじ2

【作り方】

- ①豚ロース肉はたたいてから6等分に切り、塩・こしょうをふる。
- ②赤パプリカとピーマンはそれぞれひと口大に切る。なすは縦半分に切り、ひと口大に切る。
- ③フライパンに「キューピー マヨネーズ」大さじ1を入れて火にかけ、①とおろしにんにくを加えて炒める。火が通ったら②を加えてしんなりするまで炒め、残りの「キューピー マヨネーズ」を加えてさっと炒める。