



使ったのは
この商品!



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
いわれています。



※写真はイメージです。

豚バラとなすのさっぱり焼き

| | |
|------|---------|
| 調理時間 | 1人分 |
| 10分 | 418kcal |

豚バラとなすのさっぱり焼き

調理時間

10分

1人分

418kcal

【材料/2人前】

豚バラ肉 薄切り……………200g

なす……………大1本

サラダ油……………適量

ミツカン 味ぽん……………大さじ2

おろししょうが……………小さじ1/2

レタス……………適量

ミニトマト……………適量

【作り方】

- ①なすは4cmの長さに細長く切る。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を焼く。両面焼けたらなすを加えて炒め合わせ、「ミツカン 味ぽん」とおろししょうがを加え、さっと炒める。
- ③器にレタスとミニトマトとともに盛り付ける。