

# なす



皮に含まれるナスニンは抗酸化力があり、低カロリーな野菜です。水分が多く、体を冷やす効果があると言われています。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは  
この商品!



## 豚肉となすとオクラのサラダ

調理時間  
**15分**

1人分  
**284kcal**

# 豚肉となすとオクラのサラダ

調理時間

15分

1人分

284kcal

## 【材料/2人前】

|                   |    |
|-------------------|----|
| なす                | 1本 |
| 水菜                | 2株 |
| オクラ               | 2本 |
| みょうが              | 1個 |
| 豚肉ロース 脂身なし        | 6枚 |
| 塩                 | 少々 |
| サラダ油              | 適量 |
| キューピー テイスティドレッシング |    |
| 黒酢たまねぎ            | 適量 |

## 【作り方】

- ①なすは縦半分にして斜めに切り込みを入れ、横半分に切り、水にさらして水気をきる。オクラは塩をまぶして板ずりして、水で洗って水気をきり、3等分に切る。豚ロース肉は半分に切る。
- ②水菜は長さ4cmに切る。
- ③フライパンに多めの油をひいて熱し、①を揚げ焼きにする。
- ④器に②を敷き、③を盛りつけ、せん切りにしたみょうがをのせ、「キューピー テイスティドレッシング 黒酢たまねぎ」をかける。