

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。



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!



## 豚しゃぶとなすの温サラダ

調理時間  
**15分**

1人分  
**216kcal**

# 豚しゃぶとなすの温サラダ

調理時間

15分

1人分

216kcal

## 【材料/2人前】

豚肉(しゃぶしゃぶ用)……………100g  
なす……………2本  
青じそ……………3枚  
しょうが……………1かけ  
キューピー テイस्टィドレッシング  
黒酢たまねぎ……………適量

## 【作り方】

- ①なすはヘタを切り落としてピーラーで皮をむき、水にさらして水気をきる。ラップで包み、レンジ(500w)で約3分加熱した後、縦4等分に切る。
- ②豚肉は沸騰直前のお湯でさっとゆで、水気をきる。
- ③青じそはせん切りにし、水にさらして水気をきる。しょうがはせん切りにする。
- ④器に①～③を盛りつけ、「キューピー テイस्टィドレッシング 黒酢たまねぎ」をかける。