

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

長ナスと豚肉を挟んでレンチンするだけ!

ふわとろ長ナスのミルフィーユ

調理時間

10分

1人分

159kcal



※写真はイメージです。

春の旬食材



がんばる農家応援団 長ナス※

+

使ったのはコレ!



ミツカン
味ほん



つくり方動画を
配信中!

《レシピ考案》
Goo Goo Foo
フードクリエイター
堀池 美由紀



ふわとろ長ナスのミルフィーユ

材料/2人分

がんばる農家応援団 長ナス※…1本
豚肩ロース肉……………120g
塩……………少々
酒……………大さじ1
大根おろし……………適量
かいわれ……………適宜
一味唐辛子……………少々
ミツカン 味ぽん……………大さじ1~

作り方

- ①長ナスは1cm弱の幅に切る。豚肉はハサミで5cm幅に切り、塩をふる。
- ②耐熱皿に①のナス、豚肉を交互に並べ、酒をふり、ラップをふわりとかけ、600W電子レンジで6分加熱する。
- ③皿に盛り付け、大根おろし、かいわれを飾り、上から一味唐辛子、「ミツカン 味ぽん」をかけて完成!

※がんばる農家応援団の野菜は時期・店舗によって取り扱いがない場合がございます。

supported by *GoGoTea!*

2024.WEEK19_5/8号 **SOTETSU ROSEN**