

ROSEN'S RECIPE  
ローゼンおすすめメニュー

# 深煎りごまで! なすとしそと 豚こまの冷しゃぶ

調理時間  
**15分**  
1人分  
約**328kcal**



※写真はイメージです。

夏の旬食材



なす

+

使ったのはコレ!



キュービー  
深煎りごまドレッシング

# 深煎りごまで! なすとしそと豚こまの冷しゃぶ

## 材料/2人分

豚肉(こま切れ)もも……………200g  
なす……………3本  
青じそ……………6枚  
①おろししょうが(チューブ入り)…適量  
②七味唐辛子……………少々  
キューピー 深煎りごまドレッシング…適量

## 作り方

- ①なすは厚さ5mmの斜め薄切りにし、水にさらして水気をきる。耐熱容器になるべく重ならないように並べ、ふんわりとラップをかけ、レンジ(600W)で約5分加熱する。そのまま粗熱をとり、水気をきる。
- ②豚肉は沸騰直前のお湯でさっとゆで、水気をきって粗熱をとる。
- ③器に①を並べて②をのせ、「キューピー 深煎りごまドレッシング」をかけ、せん切りにした青じそをのせる。
- ④お好みで①や②を加える。