

レシピ名 なすと豚肉のさっぱりミルフィーユ



野菜

130g

【1人分の栄養価】

エネルギー 271 kcal

塩分 1.4 g

材料(2人分)

- 豚肉ロースの薄切り 160g
- なす 2本(160g)
- 料理酒 大さじ1
- 大根 3cm程度(100g)
- ポン酢しょうゆ 大さじ2と1/2
- ごま油 大さじ1/2
- 大葉 2枚

作り方

- ① なすはへたを取り除いて縦に薄く8枚に切り、豚肉は半分に切る。
- ② 大根はすりおろし、大葉を千切りに切る。
- ③ ボウルにポン酢しょうゆ、ごま油を入れてよく混ぜる。
- ④ 耐熱皿になすと豚肉を交互に重ねてミルフィーユ状にする。
- ⑤ 上から料理酒をふり、ふんわりラップをして500wで6分30秒加熱する。火が通っていない場合は追加で加熱する。
- ⑥ ⑤を半分に切った後、お皿に移し大根おろしを盛り付けて、③を回しかける。大葉を散らして完成。

ワンポイント！

この1皿で1日に摂取すべき野菜350gの1/3以上を摂取することができます。暑くなるこれからでも大根おろしとポン酢でさっぱり食べられるように仕上げました。