

和えて豚ナス

エネルギー（1人前） 133kcal

【材料2人分】

- ・ 豚もも肉（薄切り） 100g
- ・ ナス 3個
- ・ ショウガ 1/2かけら
- ・ ポン酢醤油 大さじ2



レシピはこちら



和えて豚ナス

- ① 豚肉をひと口サイズに切り分ける。熱湯でさっとゆでる。



- ② 水にひたして冷ましたら、ザルなどで豚肉の水気を切る。



和えて豚ナス

③ ナスを鍋に入るサイズに切り分けて、熱湯でしっかりゆでる。



④ ショウガをすりおろす。



和えて豚ナス

- ⑤ ゆでたナスを取り出して、少し冷ましてからナスの皮をむいて、ひと口サイズに切る。



- ⑥ ボウルにナス・豚肉・すりおろしたショウガ・ポン酢醤油を加え、よく混ぜ合わせたら完成。

