豚しゃぶとレンジなすのあえもの

（材料は２人分です）

豚しゃぶとレンジなすのあえもの

豚ロースしゃぶしゃぶ用肉　　４枚(60g)

- 牛乳　　１５０ml
- 水　　１５０ml
- 酒　　大さじ1

なす　　２個(160g)

- 麺つゆ(３倍濃縮)　大さじ1
- ごま油　　大さじ1



１人分のエネルギー　169Kcal

たんぱく質　7.1g　　脂質　12.9g　　食塩相当量　0.8g

作り方

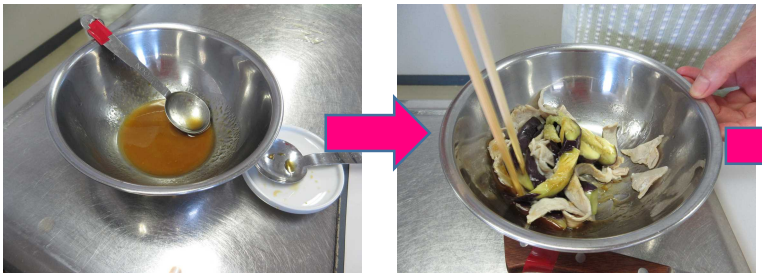
①　鍋に牛乳、水、酒を入れて加熱し、細かい泡がでてきたら豚肉を１枚ずつ、火を通して冷ます。食べやすいように切っておく。



②　なすはヘタをとり、１個ずつラップに包んでレンジ(600W ３分)加熱して冷ます。縦半分に切ってから斜め切りにする。



③ボールに麺つゆとごま油を入れてよく混ぜ合わせ、①と②を入れてあえる。



完成♪



※麺つゆとごま油の代わりに、市販のポン酢でもおいしく食べられます。