

# 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)

麵つゆ(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 ボールに麵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♪

※麵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。