



豚肉となすの揚げ煮

夏はそうめんやスイカなど、さっぱりした食事で済ますことも多くなり、栄養バランスが偏りがちです。しかし、そういった食事だけでは夏バテを起こしてしまいます。今回は夏バテ対策にぴったりの料理をご紹介します。夏野菜であるなすを使い、ビタミンB1の豊富な豚肉と合わせ、しっかりと栄養も摂れてさっぱりとした料理になっています。ぜひ作ってみてください。

材料(2人分)

なす 100g(中サイズ1本)
豚ロース 100g
片栗粉 6g(小さじ2)
油 適量
だし割しょうゆ 12g(小さじ2)
みりん 6g(小さじ1)
だし汁 80cc
大根おろし 適宜
おろししょうが 適宜
あさつき 飾り用



1 なすは1/6に切り、切り目を入れる。(茶せん切り)



2 豚肉は1枚を2等分に切り片栗粉を全体にまぶしておく。



3 フライパンに多めに油を入れ、なすと豚肉を別々に揚げ焼きにしてお皿に移し油をきっておく。



4 鍋にだし汁、だし割しょうゆ、みりんを入れてひと煮立ちさせたら、③のなすと豚肉を入れ、3分煮込む。最後に大根おろし、しょうが、あさつきをのせて完成。

調理時間
20分



栄養価(1人分)

エネルギー

234kcal

たんぱく質

10.7g

塩分

0.5g

point!

油のコクやだし汁を効かせしょうがを加えることで、減塩にもなりますよ☆