



## 豚肉となすの蒸し焼き さっぱりごまだれ

コクのあるゴマとお酢の酸味がさわやかな、さっぱりといただける一品です。なすやトマトといった夏野菜は水分をたっぷり含むため体を冷やす作用があります。また、豚肉に含まれるビタミンB1とお酢に含まれるクエン酸にはエネルギー源である糖質の代謝を円滑にする作用があり、疲労回復効果が期待できます。夏バテ防止にもぴったりです。スタミナをつけて、暑い夏を乗り切りましょう！

### 材料 (2人分)

豚肉 (薄切りロース)	100g
なす	90g (1本)
トマト	100g (1/2個)
みょうが・青じそ	お好みで
練りごま(白)	大さじ1
いりごま(白)	大さじ3
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
酢	大さじ1



**1** なすは縦半分にした後に長く切り、水にさらしておきます。トマトは食べやすい大きさに切り、みょうがと青じそは千切りにします。豚肉は半分の大きさにします。【A】の調味料は混ぜ合わせておきます。



**2** フライパンになす、豚肉の順にまんべんなく敷き詰めます。



**3** 酒(分量外・適量)を回し入れたら蓋をし、弱火～中火でじっくり蒸し焼きにします。



**4** 火が通ったら【A】を混ぜ合わせ、火を止めます。器に④、トマト、みょうが、青じそを盛りつけます。

調理時間

12分

栄養価 (1人分)

エネルギー

308kcal

たんぱく質

19.9g

塩分

1.4g

### point!

豚肉に含まれるビタミンB1は水溶性のため、茹でずに蒸し焼きにすることで効率よく栄養素を摂取できます。よりヘルシーにしたい方は、豚ロースではなく豚もも肉の代用がおすすめ。1人前あたり40kcal抑えることができます。みょうがと青じそを添えることで風味豊かになります。