

レンジで なすと豚しゃぶの さっぱり和え

夏は栄養の偏りや冷えて胃腸が弱り、夏バテを引き起こしやすい季節です。豚肉に豊富なビタミンB1とたんぱく質は、糖質のエネルギー代謝を促して疲労回復をしっかりとサポートします。レンジで火を使わずに作れることや、薬味の風味が白だしとごま油のコクを引き立てる味付けが、夏にうれしい一品です。

エネルギー273kcal たんぱく質15.2g 食塩相当量1.1g

材料（1人分）

豚しゃぶ肉 80g
L酒 大さじ1
なす 中1本
ミニトマト 3個
みょうが 1本
大葉 2枚
生姜 2g
白だし（3倍濃縮） 小さじ2
酢 小さじ2
ごま油 小さじ1
水 大さじ1

作り方

- ①なすのへたをとり、フォークで数カ所穴をあけてラップに包み、600wのレンジで3分加熱する。
- ②そのまま氷水にとって粗熱が取れたらたべやすい大きさに割く。
- ③耐熱皿に豚肉を広げて、酒をふりかけ、ふわっとラップをして600wのレンジで2分加熱。
- ④氷水に入れ、水気を絞る
- ⑤トマトは1/4、みょうがは小口切り、大葉は細切りにする。
- ⑥すりおろした生姜、すべての材料と調味料をよく和えたら完成。