

ナスと豚肉の薬味ミルフィーユ

【材 料 (2人分)】

ナス	1本	～薬味～	
しゃぶしゃぶ用豚肉	12枚	大葉	2枚
ポン酢	40cc	新生姜	20g
ごま油	小1	かいわれ菜	1/2パック
ごま	小2		

【作り方】

- ①ナスは1cm幅でスライスして豚肉を巻き、フライパンで両面こんがり焼き付けます。(中火)
- ②大葉と新生姜は千切りにして水にさらし水気をきります。
- ③皿に①と②とかいわれ菜を重ねて盛り付け、ポン酢とごま油を混ぜてかけます。ごまをふってできあがり。



豚肉は巻き終わりを下にして焼くとしっかり巻けます。

栄養成分表示 (1人前あたり)			
カロリー:	309kcal	炭水化物:	8.3g
たんぱく質:	20.1g	食物繊維総量:	2.8g
脂 質:	21.1g	食 塩 総 量:	1.5g

