

豚しゃぶのねぎソースかけ

一品で野菜をたっぷりとることができます。ねぎソースは、魚や冷やっこにかけてもおいしいです。



<材料> 4人分

豚もも肉薄切り	280g
片栗粉	適量
酒	大さじ1
なす	2本
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	大さじ1
しょうゆ	小さじ4
酢	大さじ2・1/3
砂糖	小さじ2
生姜	6g
長ねぎ	40g
トマト	2個
大根	160g
青じそ	4枚

ソース

<作り方>

- ① なすはななめ輪切りにしてサラダ油で両面を焼き、塩・こしょうをする。
- ② 長ねぎはみじん切りにする。
生姜はすりおろす。
- ③ 鍋にAの調味料を入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら火を止めて長ねぎのみじん切り、生姜のすりおろしを入れる。
- ④ 鍋に湯を沸かして酒を入れ、片栗粉を軽くまぶした豚肉を入れて茹でる。豚肉の色が変わったらザルにあけて粗熱を取る。
- ⑤ 大根はすりおろしてザルにあけ、軽く水気を切っておく。
トマトはへたを取り、5mm幅の輪切りにする。
青じそはせん切りにする。
- ⑥ 皿にトマト、なす、豚肉の順に盛り付け、豚肉の上に大根おろしをのせる。
ねぎソースをかけて、青じその千切りを上のにせる。



1人分栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	g
主菜 豚しゃぶのねぎソースかけ	211	15.9	10.3	31	1.0	1.1