

# ナスと豚肉の玉ねぎソース



【やさしい量】一人あたり 約150g

## 【材料】2人分

なす	180g
ピーマン	25g
サラダ油	適量
豚ロース肉（しゃぶしゃぶ用）	150g
酒	大さじ1

## 玉ねぎソース

玉ねぎ	100g
ポン酢	大さじ2

## 【作り方】

- ①なすは乱切り、ピーマンは縦に4つに切り、サラダ油で素揚げにする。
- ②豚肉は、酒を入れたお湯にくぐらせ火を通した後、水に入れ、水気をきる。
- ③玉ねぎはすりおろして、ざるで少し水気をきる。ポン酢を合わせて器に盛り付ける。

## 【一人当たりの栄養価】

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	362kcal	14.5g	27.5g	34mg	1.1g

## ひとくちメモ

おくら、かぼちゃなどを素揚げにしても美味しいです。