

なすと豚しゃぶのさっぱり和え



材料（4人分）

- なす・・・4本（400g）
- オリーブオイル・大さじ1/2（7g）
- 豚こま肉・・・300g
- 大根・・・4cm（150g）
- 大葉・・・5枚
- ★ ポン酢・・・大さじ2（32g）
- ★ にんにく・・・ひとかけ
- ★ しょうが・・・ひとかけ
- ★ 白すりごま・・・大さじ1（10g）

作り方

- ① なすを縦に四等分し横半分に切る。大根はすりおろして水気をきる。大葉は千切り、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ② オーブントースターの天板にアルミホイルを敷き、なすを並べたらオリーブオイルをかける。4分焼き、裏返して3分焼く。
- ③ 鍋に湯を沸かし、沸騰したら豚肉を入れ火が通ったら冷水で冷やす。
- ④ ★を混ぜ合わせてタレを作る。
- ⑤ ②③を和える。
- ⑥ お皿に⑤を盛り、大根おろし、大葉を乗せ④をかけて出来上がり。

1日2食は3皿運動 ～1・2・3でバランスごはん～

過去のレシピは
こちらから



これが基本の3皿です！

<p>野菜・海草・きのこなどを使った料理 3皿め 副菜</p>	<p>肉・魚・卵・大豆製品など 2皿め 主菜</p>
<p>1皿め 主食 ごはん・パン・麺類など</p>	<p>3皿め 副菜 具だくさんの汁物など</p>



1杯で簡単に
主菜や副菜が
そろいます

毎食30分
30・10 運動



お問い合わせ
健康づくり課 健康予防担当
電話34-3217（直通）