

季節の素材で

# 医食同源

## れしぴ



### ピリ辛ナスの 豚しゃぶ



旬のナスを使ったレシピです。  
ピリッとした辛さで食欲アップ  
暑い夏を乗り切りましょう！

#### 材料 【1人分】

豚ロース（薄切り）	60g
ナス	小1本(60g)
サラダ油	5g
大葉	2枚
輪切り唐辛子・ラー油	少々
白ゴマ	少々
小ネギ	1/3本
ポン酢	10g
酢	5g
砂糖	3g

【1人分の栄養価】

[エネルギー] 237kcal

[塩分] 0.8g

#### 作り方

- ① 豚肉は茹でて水気をよく切っておく。
- ② 大葉は縦半分に切り、千切りにする。小ネギは小口切りにする。
- ③ ナスを5mm幅の斜めの輪切りにし、サラダ油を絡める。
- ④ フライパンに③のナスを並べる。大さじ1の水(分量外)を入れ、蓋をしてトロットとするまで中火で蒸し焼きにする。
- ⑤ ポン酢・酢・砂糖を合わせ、焼いたナスと大葉、ラー油と輪切り唐辛子(お好みの量)を入れる。
- ⑥ お皿に茹でた豚肉と⑤のナスを盛り付ける。上から小ネギと白ゴマをかける。



**ナスは油を絡めてから加熱  
することで、色良く仕上がります。**



ナス



ナスの皮の鮮やかな紫色は、ポリフェノール的一种であるナスニンによるものです。ナスニンには抗酸化作用があり、免疫力の回復や疲労回復などの効果があると言われています。

医療栄養科 管理栄養士

まつもと ゆう  
松本 優

