



198キロカロリー
食塩相当量 0.6g

【焼きナスの豚しゃぶのせ】

材料名	1人分量(g)	作 り 方
豚肉(冷しゃぶ用)	70	① 鍋に湯を沸かし 沸騰したら、豚しゃぶ用の肉を入れて茹でる。火が通ったらザルにとって冷ます。 ② なすはヘタを落として縦に4等分に切る。ミョウガは細切り、青じそは千切りにする。 ③ フライパンを熱して油を引き、なすを焼く。全面を焼いたらお皿に盛る。 ④ ③のなすの上に①の豚肉をのせ、ミョウガ・青じそを散らし、ポン酢をかけて完成。
なす	100	
ミョウガ	1/2個	
青じそ	1枚	
油	大さじ1/2	
ポン酢	大さじ1/2	

薬味をたっぷりのせましょう★



旬のなすをさっぱりポン酢でおいしく頂きます。お好みのドレッシングや大根おろし…アレンジ可能です。お好みでたくさんの薬味も加えて召し上がれ♪ キュウリやトマト等の夏野菜も一緒にいかがでしょうか？



筑後市役所 健康づくり課

