



おいしく夏バテ予防

豚焼きしゃぶと夏野菜のマリネ

(458Kcal,カリウム845mg,塩分3g/1人分)

材料 (2人分)

豚ロース 薄切り 150g

ナス 1本

トマト 1個

パプリカ 1/2個

ピーマン 2個

大葉 5枚

(ズッキーニやカボチャなど好みの野菜)

ごま油 大さじ3

A生姜 1/2かけ

A水 100g

Aポン酢醤油 100g

- ①材料を食べやすい大きさに切る。大葉を刻み、生姜をする。
- ②フライパンで豚肉を焼き、バットに取り出したらごま油を引いて野菜を揚げ焼き、焼けたらバットに出しておく
- ③Aを合わせ軽くフライパンで加熱したら、材料のバットに移し馴染ませたら完成。器に盛る。

MEMO