

食材2つだけ!

豚薄切り肉

×

なす



調理時間

15分

電子レンジ加熱で簡単

## 豚肉となすのミルクフィーク

材料 (2人分)

豚ロース肉(しゃぶしゃぶ用)

ポン酢……………適宜

……………8枚(160g程度)

なす……………4本

サラダ油……………少々

### 1 切る

なすは平らになるように片方を薄く切り落とし、残りは厚さが3等分になるように切って水に5分さらす。なすの水気をペーパータオルでしっかり拭き取り、なす→豚肉→なす→豚肉→なすと重ねる。

### 2 電子レンジで加熱する

1を耐熱皿に並べ、なすの表面にハケで油を塗る。ふんわりとラップをかぶせ、600Wの電子レンジで8分加熱する。

### 3 盛る

食べやすい大きさに切り分けて皿に盛り、好みでポン酢をかける。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索