

食材2つだけ!

豚バラ

×

なす



調理時間

15分

ナスはチンして加熱

なすと豚しゃぶのポン酢がけ

材料 (2人分)

豚バラ薄切り肉(しゃぶしゃぶ用)
..... 200g
なす..... 2本
小ねぎ(あれば)..... 1本

ごま油..... 小さじ2
いりごま..... 少々
ポン酢..... 適量

1 切る

なすはへたを切り、縦に6つ割りして水に5分さらす。小ねぎは小口切りに。なすはペーパータオルで水気を拭いて耐熱皿にのせ、ごま油を入れて全体に絡むように混ぜる。ふんわりとラップをかぶせ、600Wの電子レンジで4分加熱する。

2 豚肉を茹でる

鍋にたっぷりの湯を沸かし、沸々する程度の火加減で豚肉を入れ、色が変わるまで茹でる。ザルに引き上げ、粗熱を取る。

3 盛る

皿に豚肉を盛り、周りを囲むようになすを並べる。小ねぎといりごまを散らし、ポン酢をかける。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索