



なすとお肉のミルフィーユ



材 料 (2人分)

- なす 2本
- 豚薄切り肉 4枚
- A { ポン酢しょうゆ 大さじ1と1/2
- { おろしにんにく 少々
- { おろし生姜 少々
- 青しそ 5枚

作り方

- ① なすは、ななめ薄切りにして水にさらす。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 耐熱皿になすと豚肉を交互に重ね、ラップをしてレンジで4分加熱。合わせておいたAをかけ、千切りにした青しそを散らす。



Ebetsu Vegetable Life

1人分の栄養価等

- 85Kcal
- 塩分 1.2g