

もっと

からだにイコト!

<血管健康>



マルエツ
健活フェスタ



管理栄養士 監修

なすと豚肉の白だしレモン冷しゃぶ

【材料（2人分）】

- しゃぶしゃぶ用豚肉 200g
- 料理酒 適量 ※豚肉のくさみをとり、しっとり上げるため。
- なす 2本
- 小ねぎ 適量
- A)【日清オイリオ】
ボスコEXVオリーブオイル
フレッシュキープボトル 大さじ1
- A)【キッコーマン】いつでも新鮮
料理人直伝 極み白だし 大さじ1/2
- A)【ポッカサッポロ】ポッカレモン100
大さじ1/2
- A)塩 少々

★おすすめ商品



【作り方】

- ① なすはうす切り、小ねぎは小口切りにする。
- ② 耐熱皿になすを広げてラップをし、レンジで500W4分加熱する。
- ③ 鍋でお湯を沸かし、料理酒を加え、豚肉を茹でしておく。
- ④ A)をよく混ぜ合わせてタレを作る。
- ⑤ ②に③を盛り付け、④のタレをかけ、小ねぎをトッピングして完成。

★ポイント

なすの皮は抗酸化作用のあるナスニンを豊富に含み、血管をサポートします！
レモン汁を使用することで、おいしく減塩も♪

【栄養価計算（1人分）】

エネルギー	384kcal
たんぱく質	25.2g
食塩相当量	0.6g

