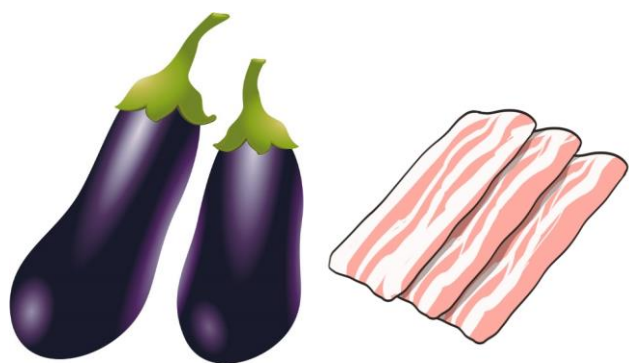


豚肉となすのさっぱり炒め

豚バラは疲労回復、動脈硬化に効果的です
なすは、夏バテ・ほてり・老化予防などに効果的です



【材料】

豚ばら肉	160g
なす	2本
ごま油	大1
ポン酢	大2
万能ねぎ	お好みで

イラストはイメージです

- 1.豚ばら肉・なすは、食べやすい大きさに切る
- 2.フライパンにごま油を熱し、豚バラを炒める
火が通ったら、なすを入れ、炒める
- 3.全体に火が通ったら、ポン酢を入れて
混ぜ合わせたら、火を止めて余熱で炒め合わせる
- 4.お皿に盛り付けし、万能ねぎを散らす