特別賞

第２回　四国中央市長杯　野菜たっぷりレシピコンテスト　入賞作品



夏野菜ソースのナス豚巻き

ポン酢を使って、塩分を控えました！トマトのうまみを感じられる満足度のあるレシピです！

１人分野菜使用量

205ｇ



材料　｜２人分

なす……2本（160ｇ）
きゅうり……1本
トマト……150ｇ
豚肉薄切り……160ｇ
塩こしょう……少々
片栗粉……大さじ1/2
ごま油……小さじ1
ポン酢しょうゆ……大さじ1

作り方

1　なすをスティック状に８本に切る。きゅうりとトマトをみじん切りにする。
2　豚肉に塩こしょうをふり、なすを巻き全体に片栗粉をまぶす。
3　フライパンにごま油をひき、②を焼く。片面に焼き目がついたらひっくり返し、蓋をして中火で２分ほど蒸し焼きにする。
4　ボウルにみじん切りしたきゅうり、トマト、ぽん酢を入れ混ぜ合わる。
5　③の豚巻きに⑤のソースをたっぷりかける。

エネルギー236kcal　食塩相当量 0.9ｇ（1 人分）