

勤労食×JAあいち中央×農務課（ケンサチレシピ）

料理名

茄子と豚肉のおろしポン酢

調理方法

揚げ・炒め

材料（2人分）

茄子	2本
豚バラスライス	160g
サラダ油	適量
塩・こしょう	適量
【調味料A】	
しょうゆ	大さじ1
料理酒	大さじ1
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
水溶き片栗粉	適量
大根（おろし用）	5cm分
ねぎ（薬味用）	適量
ポン酢	大さじ1

作り方

- ①茄子は縦4等分にスライスし、水にさらして水気を拭き取り、さっと素揚げする。
- ②豚バラは5cm幅に切り、塩・こしょうをして焼き目がつくまで炒める。
- ③混ぜ合わせておいた調味料Aを②に絡め、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④お皿に素揚げした茄子を敷いて、味付けした豚肉を盛り付ける。
- ⑤④に大根おろしと薬味ねぎをのせてポン酢をかける。

栄養価（1人当たり）

エネルギー：493kcal	脂質：37.9g
タンパク質：13.7g	食塩：1.9g

茄子素揚げの揚げ過ぎに注意！

