

## 豚肉のソテーバルサミソース

冷やしたナスに、熱々の豚肉を乗せてお召し上がり上がりください。

### ■材料（4人分）

豚肉ロース（ショウガ焼き用） 240 g

ナス 4本

ミョウガ 2本

塩・こしょう 少々

小麦粉 適量

オリーブオイル 適量

《バルサミソース》作りやすい分量

バルサミコ酢 100 c c

砂糖 大さじ 1

塩・こしょう 少々



### ■作り方

①ナスはへたを落とし、皮をむき、1個ずつラップにくるむ。電子レンジ（600W）で、それぞれ 50 秒加熱し、ラップを外して粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。

②鍋にバルサミソースの材料を入れ火にかけ、沸騰したら中火にし、とろみがつくまで煮詰める。

③豚肉は塩・こしょうで下味し、薄く小麦粉をはたく。フライパンにオリーブオイルを熱し、豚肉を両面こんがり焼く。

④ナスは細長く 4 等分に切る。ミョウガは縦に薄くスライスする。

④ ナスの上に豚肉、ミョウガを盛り付け、バルサミソースをかける。

【エネルギー250kcal、タンパク質 12.6 g、塩分 0.6 g】

（伊勢原協同病院 管理栄養士 杵淵香純）