



材料 2人分

なす	1個
豚シャブシャブ肉	180g
しょうが(みじん切り)	少々
めんつゆ(市販)	大さじ1
酢	大さじ1

調理時間 20分

作り方

1. なすは所々皮をむきます。耐熱皿に入れてラップをかけて500wのレンジで3分加熱します。そのまま冷まします。
2. 鍋に湯を沸かし、弱火にしてから豚肉を入れて茹でます。
しょうがのみじん切りと調味料を合わせます。
3. なすは縦に割いて器に盛り、豚肉を添えます。



アドバイス

◎豚肉を茹でる時は、湯が沸騰した後は弱火で。グツグツ煮ると豚肉が硬くなります。
◎涼拌(リャンバン)は涼(冷たい)拌(和え物)の意味があります。暑くなるこれからの季節、さっぱりしたものが食べたくなった時に、おすすめです。