

＼毎食、自分らしく、サラダをプラス！／

豚肉となすのサラダ

材料(2人分)

なす	1本	豚ロース肉	6枚
水菜	2株	塩	少々
玉ねぎ	1/4個	サラダ油	適量
オクラ	4本	キューピーテイस्टィドレッシング	
みょうが	1個	黒酢たまねぎ	大さじ2

1日あたりの野菜摂取目標量(350g)の
約1/3が摂取できます！



作り方

1. なすは縦半分にして斜めに切り込みを入れ、横半分に切り、水にさらして水気をきる。玉ねぎは薄切りにする。オクラは塩をまぶして板ずりして、水で洗って水気をきり、3等分に切る。豚ロース肉は半分に切る。
2. 水菜は長さ4cmに切る。
3. フライパンに多めの油をひいて熱し、①を揚げ焼きにする。
4. 器に②を敷き、③を盛りつけ、せん切りにしたみょうがをのせ、ドレッシングをかける。



黒酢たまねぎドレッシングでさっぱりと食べられます！
お肉もしっかり食べられる、満足の一品です。

