

Hino's Kitchen

ナスとトマトのミルフィーユ蒸し

347Kcal Sodium:1.6g (2人分)

材 料 (2人前)

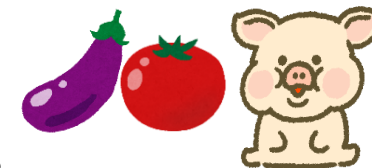
ナス 1本 トマト 1個
豚バラ肉 60g カイワレ 1/3株

★つけダレ

砂糖 小さじ2 醤油 小さじ1
味噌 小さじ1 すりごま 小さじ1
牛乳 大さじ1 (ラー油 適量)



1. ナスを5mm程度の薄さに斜めに切る。トマトも5mm程度の薄さに切る。
2. 豚バラ肉を5cm程度の長さに切る。
3. 皿にナス・豚肉・トマト・豚肉の順番に少しずつずらして重ねながら円状に並べていく。
4. 並べたらラップをかけて 500-600W で5分間加熱する。※加熱時間は電子レンジによって調整。
5. ★の材料を混ぜ合わせてつけダレを作る。
6. 加熱が終わったらカイワレをのせて完成。



豚バラ肉以外の薄切り肉でも美味しく作れます。電子レンジだけで簡単に作れ、蒸すことで野菜の栄養を逃さず食べられます♪
タレはかけずにつけて食べる事で、減塩につながります！