

電子レンジ

## 豚バラとなすの梅肉蒸し

調理時間：15分    カロリー：292kcal



〈材料〉（ 2人分）

豚バラ薄切り肉（カット済）	120g
なす	2本
顆粒だし	小さじ1
梅干し	大粒 1個
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
青じそ	4枚

〈作り方〉

- 1 なすを乱切りにし、水に5分程浸しておく。
- 2 梅干しをほぐし、みりん・しょうゆと合わせておく。
- 3 水切りしたなすを、耐熱容器に入れ、顆粒だしをふり電子レンジで5分加熱する。
- 4 軽く混ぜてから、なすの上に豚肉を並べ、2をかける。電子レンジでさらに5分加熱する。
- 5 混ぜて器に盛り、千切りした青じそを散らす。