**豚肉となすの梅南蛮**

**夏の元気のもとといえば豚肉。**

**豚もも肉には疲労回復効果の高いビタミンB1が豊富に含まれます。**

**からだを冷やし、熱を除くなすとともに少ない油で揚げ焼きに。**

**しょうがでさっぱり、**

**梅干を隠し味に加えたほどよい酸味の南蛮酢が食欲をそそります。**

# 【材料】（2人分）

豚もも薄切り肉　　　200ｇ

なす　　　　　　　　2本

ししとう　　　　　　6本

しょうが（千切り）　1/2かけ分

＊梅南蛮酢

┏梅干　　　　　　　2個

だし（または水）　1カップ

しょうゆ　　　　　大さじ2

みりん　　　　　　大さじ1

┗砂糖　　　　　　　大さじ1/2

片栗粉、サラダ油　　各適宜

## 【作り方】

1. 豚肉は半分に切り、片栗粉をうすくまぶす。なすはへたをとり、縦4等分に切る。ししとうは竹串でところどころに穴をあける。
2. 梅干は種をとり、包丁でなめらかになるまでたたく。ボウルに梅南蛮酢の材料を入れてよく混ぜ合わせ、しょうがを加える。
3. フライパンにサラダ油を深さ1ｃｍほど入れて中温に熱する。ししとうを加え、さっと揚げ焼きにして取り出し、熱いうちに②につける。なすを加え、焼き色がついてしんなりするまで3～4分揚げ焼きにして取り出し、熱いうちに②につける。豚肉を1枚ずつ加え、ときどき裏返しながらかりっとするまで3～4分揚げ焼きにして取り出し、熱いうちに②につける。
4. さっくりと混ぜあわせ、器に盛る。

◆1人分･･･エネルギー386kcal、たんぱく質24.6ｇ、脂質22.3ｇ、炭水化物19.0ｇ、食物繊維2.2g、塩分2.7ｇ