



# 豚肉とナスの梅肉炒め

管理栄養士だより No.30



「梅はその日の難逃れ」という言葉があるように、旅人は出発前に梅干しを食べたそうです。食中毒、熱中症、疲労などさまざまな体の不調を予防する薬として、梅干しは昔から重宝されてきました。暑くて食欲のないときにも梅干しの酸味は食欲を増進してくれます。梅干しのクエン酸と豚肉のビタミン B1 が夏の疲れを回復してくれる一品です。

## 【材料（2人前）】

- 豚もも肉 150g
- ナス 2本
- 梅干し 大1個
- ごま油 大さじ2
- A
  - 酒 大さじ1
  - みりん 大さじ1
  - 醤油 小さじ1
- 青ネギ 1本

（1人分） エネルギー 275Kcal 塩分 1.6g

## 【作り方】

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。ナスは 1.5cmの輪切りにする。青ネギは小口切りにする。
- ②梅干しは種を除いて包丁で刻み A と混ぜる。
- ③ごま油を熱したフライパンに豚肉を入れ、火が通ったら一度皿にあける。
- ④ナスをフライパンに並べしっかりと焼き目を付け、②と③を加え汁気がなくなるまで炒める。
- ⑤器に盛り、青ネギを散らす。