

## なすと塩麴漬豚肉のミルフィーユ



### 材料 【2人分】

なす	1本
豚肉（こま切れ）	100g
塩こうじ	大さじ2
酒	小さじ2
大葉	2枚



<1人分の栄養価>  
エネルギー 126 kcal



塩分 1.9g

1人分の野菜 36g

### 作り方

- 1) 豚肉と塩こうじを混ぜ合わせ、よくもみ込む。
- 2) なすはヘタを除き、5mmの斜め薄切りにする。
- 3) 耐熱皿に1人分ずつ分けた1)と2)を交互にならべ、一皿に対し酒を小さじ1ずつまわしかける。
- 4) 3)にかかるくラップをかけ、電子レンジで3分程度加熱し、なすと豚肉を交互に重ねるように盛り付ける。
- 5) 4)に千切りにした大葉を盛り付ける。

### Cooking Point

- ・豚肉と塩こうじは時間があれば、一晩もみ込み、冷蔵庫でねかせると味がしみ込んでおいしくなります。
- ・豚肉を塩こうじに漬けることで、パサつかなくなります。
- ・4)の電子レンジで加熱した後、汁が出ます。塩こうじによって塩分が異なるため、汁で塩分調整してお召し上がりください。
- ・トッピングはねぎやしょうが、みょうが等お好きな香味野菜でどうぞ。



対象：子どもから  
ご年配の方まで