

かぼちゃなすオクラの蒸し焼き

蒸し焼きにした周南市産“かぼちゃ”を手作りソースにつけてお召し上がりください。

【材料】(2人分)

かぼちゃ・・・130g

なす・・・80g

オクラ・・・30g

豚肉・・・140g

塩・・・小さじ1/10

こしょう

青じそ・・・4枚

油・・・大さじ1・1/2

【ソース】

マヨネーズ・・・大さじ1

牛乳・・・大さじ1/2

砂糖・・・小さじ1/2

にんにく・・・1g

【一人分の栄養価】

エネルギー:308 kcal たんぱく質:16.6g 脂質:21.0g カルシウム:41mg 食塩相当量:0.5g

【作り方】

- ①かぼちゃ、なすは5mm厚さの食べやすい大きさに切っておく。
- ②オクラは塩をふりかけて、ネットの袋に入れたまま板ずりする。ガクとヘタをとり1分レンジにかける。
- ③豚肉は食べやすい大きさに切り、塩こしょうをしておく。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を焼いて取り出す。
- ⑤④のフライパンにかぼちゃ、なす、オクラを入れて塩こしょうをふり、焼き付いたら裏返し水（大さじ1）を加えてふたをして弱火で蒸し焼きする。
- ⑥器に④と⑤を盛り付け混ぜ合わせたAのソースをかけていただく。

