



1.3g

豚肉のレモンソース炒め

～にんにくとレモンの酸味が絶妙！～

— 減らソルトレシピ —

材料 2人分

豚肩ロース(生姜焼き用) 120g
 塩 ひとつまみ
 ブラックペッパー 適量
 オリーブ油 大さじ 1/2
 にんにく 1/3 かけ
 長ネギ 10g
 玉ねぎ 60g

いんげん 2本
 レモン 3切
 クレソン 2束

作り方



玉ねぎ(すりおろし) 20g
 砂糖 小さじ 1/2
 みりん 小さじ 1
 しょうゆ 小さじ 2
 コチュジャン 小さじ 1/2
 レモン果汁 小さじ 1
 白ワイン(酒) 小さじ 1

1. にんにく・長ネギはみじん切り、玉ねぎはくし形の薄切りにする。ソース用の玉ねぎはすりおろし、いんげんは5cmの長さに切る。
2. 調味料Aを合わせてソースを作っておく。豚肉に分量の塩とブラックペッパーをまぶす。
3. フライパンにオリーブオイル、にんにく、長ネギを入れて香りよく炒めたら玉ねぎ、豚の順番に入れて炒める。
4. 豚肉に火が通る直前に、2のソースを加えてさらに炒める。
5. 火を消し、最後にレモン果汁を加える。
6. 輪切りにしたレモンと、茹でたいんげんを添えて出来上がり。