

マルイファミリー
志木賞

おいしく減塩!



志木市 プロジェクト

さっぱりタレの野菜巻き

～生姜とレモンでさっぱり♪～



0.9g

— 減らソルトレシピ —

材料 2人分

豚バラ肉 160g
ピーマン 4個
こしょう 0.5g
おろししょうが 1g
醤油 小さじ1
みりん 小さじ1
レモン汁 小さじ1
塩 小さじ1/8



作り方

1. ピーマンは千切りにする。
2. 豚バラ肉にこしょうで下味をつける。
3. ピーマンを豚バラ肉で巻く。
4. フライパンを熱し、3を弱火～中火で焼く。
5. おろししょうが、しょうゆ、みりん、レモン汁、塩を混ぜてタレを作る。
6. 焼けた4に5のたれをかけて完成!