

豚肉と玉葱のレモン炒め

材料(2人分)

材 料	分 量
豚肩ロース肉	150g
塩	ひとつまみ
胡椒	少々
玉葱	80g
にんにく	1/2カケ
生姜	4g
サラダ油	大さじ1/2
レモン	1/4ケ
* 合わせ調味料	
水	大さじ2
鶏がらスープの素	小さじ1/4
塩	小さじ1/3
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1
レモン汁	大さじ2



- MEMO -

作り方

豚肩ロース肉は一口大に切り、塩、胡椒で下味をつけます。
玉葱は櫛切りにします。にんにくは半分に切り包丁でたたきつぶします。生姜は3mm角の色紙切りにします。レモンはいちょう切りにします。
合わせ調味料の調味料・水・レモン汁を混ぜ合わせます。
フライパンににんにく、生姜、サラダ油を入れて火にかけます。香りが出れば、玉葱、豚肉を入れて炒めます。
合わせ調味料を加えて混ぜ合わせ仕上げます。器に盛り、レモンのいちょう切りを散らします。

一人分栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)
252	13.6	16.8	8.6	324	19	21	139	0.6
ビタミンA (μg)	ビタミンD (μg)	ビタミンE (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	コレステロール (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
5	0.2	0.9	0.5	0.18	23	52	1.2	1.61