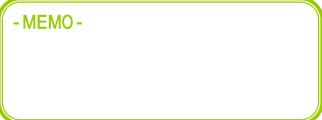
<u>豚肉と玉葱のレモン炒め</u>

🥰 材 料(2人分)

材料	分 量
豚肩ロース肉	150g
塩	ひとづまみ
胡椒	少々
1 73 137	
玉葱	8 0 g
にんにく	1 / 2カケ
生姜	4 g
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





(学)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

ェネルキ'−	たんぱ〈質	脂質	炭水化物	∄ሀታ Δ	カルシウム	マク [*] ネシウム	リン	鉄
(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
252	13.6	16.8	8.6	324	19	21	139	0.6
ピタミンA	ピタミンD	ピタミンE	ピタミンB₁	ピタミンB₂	ピタミンC	コレステロ-ル	食物繊維	食塩相当量
(μg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
5	0.2	0.9	0.5	0.18	23	52	1.2	1.61