

# ぶたにく じょうゆいた 豚肉のレモン醤油炒め



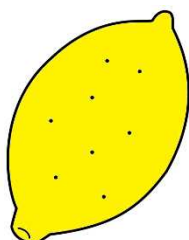
## ざいりょう 材料【4～5人分】

|            |                |                           |              |
|------------|----------------|---------------------------|--------------|
| ぶたにく<br>豚肉 | 200 g          | サラダ <sup>あぶら</sup><br>油   | てきりよう<br>適量  |
| じゃがいも      | 1 個            | レモン <sup>かじゅう</sup><br>果汁 | こ<br>小さじ1    |
| たま<br>玉ねぎ  | ちゅう<br>中1 / 2個 | こいくちしょうゆ<br>濃口醤油          | おお<br>大さじ1   |
| キャベツ       | 50 g           | さけ<br>酒                   | こ<br>小さじ1    |
| にんじん<br>人参 | ちゅう<br>中1 / 4本 | さとう<br>砂糖                 | おお<br>大さじ1   |
|            |                | しお<br>塩                   | しょうしょう<br>少々 |
|            |                | こしょう                      | しょうしょう<br>少々 |

A

## ～ 作り方 ～

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ② じゃがいもは短冊切りにし、さっと茹でておく。
- ③ 玉ねぎはスライス、キャベツは色紙切り、人参は短冊切りにしておく。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒める。
- ⑤ 火が通ったら、玉ねぎ、人参、じゃがいも、キャベツの順に入れ炒める。
- ⑥ 調味料 A を加え、最後にレモン果汁を入れ味を調べて仕上げる。



レモンの特徴である強い酸味は「クエン酸」によるもので、疲労回復を早める効果があります。  
炒め物に入れると、さっぱりとした仕上がりになります。