



15分

1人分あたり
301
kcal

レモン香るさっぱりおかず！

豚肉のレモン生姜焼き

DELISH
KITCHEN



レモン香るさっぱりおかず！

豚肉のレモン生姜焼き

15分

1人分あたり
301
kcal



材料 (2人分)

豚こま切れ肉	200g
レモン [国産]	1/4 個
酒	大さじ 1
塩こしょう	少々
片栗粉	大さじ 1/2
めんつゆ [3倍濃縮]	大さじ 1 と 1/2
おろししょうが	小さじ 1
サラダ油	大さじ 1/2

- 1 豚肉に酒、塩こしょうをふり、片栗粉を薄くまぶす。
- 2 レモンはよくこすり洗いをし、皮付きのまま縦半分に切り、横にして薄切りにする。
- 3 フライパンにサラダ油を入れて熱し、豚肉、レモンを入れて中火で肉の色が変わるまで炒める。
- 4 3にめんつゆ、おろししょうがを加えてさっと炒め合わせる。