



塩、醤油は使わない!!

# ネギレモン豚



エネルギー 334kcal  
たんぱく質 17.7g  
塩分 0.5g

## 作り方

- ① Aの調味料を合わせておく
- ② 長ねぎをみじん切りにする
- ③ 肉を適当な大きさに切り、ビニール袋に片栗粉と一緒に入れてふる
- ④ フライパンにごま油を入れ③を炒め②を入れしんなりしたら①の調味料を入れ、全体を混ぜる

## 材料(2人分)

豚しゃぶしゃぶ用  
・・200g  
片栗粉・・小さじ2  
長ねぎ・・1/2本  
ごま油・・小さじ2  
酒・・大さじ2  
穀物酢・・小さじ2  
レモン汁・・小さじ1  
砂糖・・小さじ1  
おろしにんにく・・1/2片  
(小さじ1/2)  
しょうが・・1/2片  
(小さじ1/2)

} A



### ★柑橘類と減塩

レモンなどの柑橘類の酸味には、塩分を引き立たせてくれる働きがあります。日本人の塩分摂取の約7割が調味料からで、その中で最も多く使われているのが醤油です。醤油で味付けしている料理を、半分レモン汁を混ぜたレモン醤油での味付けもおすすりめです。