



つくってみませんか

はちみつレモン酢豚



《材 料》(4人分)

豚もも薄切り肉…320g
 塩、こしょう……少量
 片栗粉……………大さじ1
 しょうが……………1かけ
 玉ねぎ……………100g
 ズッキーニ……………200g
 トマト……………160g
 サラダ油……………大さじ1と1/3

A

レモン汁……大さじ2
 はちみつ……大さじ2
 水……………大さじ2
 しょうゆ……小さじ2
 片栗粉……小さじ1
 中華だし……小さじ1と1/3

(1人分の栄養価 222Kcal)

《作り方》

- ① 豚肉は塩、こしょうを振って、片栗粉をまぶしておく。トマトはくし切り、玉ねぎとズッキーニは2cm幅の半月にする。しょうがは千切りにする。
- ② Aを混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンに油・しょうがを入れて弱火で熱し、香りが立ったら強火で豚肉を炒める。火が通ったら玉ねぎ、ズッキーニを入れて炒める。
- ④ 野菜に火が通ったら、トマトを入れてさらに炒め、②で合わせたAを入れてとろみがつくまで煮る。
- ⑤ 器に盛る。



(食生活改善推進会)