



## ゆで豚の塩しモンだれ

かんたん おいしい  
アッピーレシピ

他にもレシピ多数掲載中！



上尾市ホームページ



### 材料(2人分)

豚ロースうすぎり肉・・・140g

片栗粉・・・・・・・・・・小さじ強(4g)

トマト・・・・・・・・・・1/2個(90g)

玉ねぎ・・・・・・・・・・40g

A レモン果汁・・・・・・・・大さじ1/2(8g)

砂糖・・・・・・・・・・0.4g

塩・・・・・・・・・・ひとつまみ(1g)

パセリ・・・・・・・・・・少々

【調理レベル】☆☆☆

1人分のエネルギー 166キロカロリーー  
食塩相当量 0.6g



# 作り方

上尾市健康増進計画  
食育推進計画  
推進中！

- 1、 トマト、玉ねぎをみじん切りにする。



- 2、 豚肉を半分に切り、片栗粉をまぶす。



- 3、 ボウルにAを入れて、よく混ぜ  
塩レモンだれを作る。



- 4、 鍋にたっぷりの湯を沸かし、  
豚肉をゆでる。  
ざるにあげて水気をきる。



- 5、 塩レモンだれにゆでた豚肉を入れ、  
漬ける。盛り付け後、パセリをふる。



夏にぴったり！  
さっぱり  
爽やかな味！

