

Point

レモンと一緒に炒めることで、さっぱり感を添えて薄味いただけます♪

26

茄子と豚肉のさっぱり炒め (一食分の食塩相当量0.6g)

【材料】2人分

豚もも薄切り肉	120g	下味調味料	
茄子	中1本	濃口醤油	小さじ1/3
レモン	1/4個	酒	小さじ1/2
麵つゆ(3倍濃縮)	小さじ1・1/3	生姜	少々
葉ネギ	1本	片栗粉	大さじ2
		ごま油	小さじ2・1/2

【つくり方】

- ① 豚肉は3cm長さに切る。下味に漬ける。
- ② 茄子はところどころ皮をむき、乱切りにし、水につけ、あくを抜く。水気を切る。
- ③ レモンはいちよう切りにする。
- ④ 豚肉に片栗粉をまぶし、ごま油で表面を焼く。豚肉を取り上げておく。
- ⑤ 同じフライパンにナスとレモンの半量を炒め、麵つゆを絡ませる。
- ⑥ 器に盛り、残りのレモンと葉ねぎを添える。

適塩レシピ

美味しく
健康♪

よか
あばい

毎月17日は「適塩の日」

市では「あいら適塩プロジェクト(よかあんばい運動)」を実施。食生活改善推進員がおいしくてカラダも喜ぶレシピを紹介します。

問 成人保健係 ☎55-8157

