



クセになる旨味と酸味

豚肉とたっぷりネギの塩麹レモン炒め

塩麹を使うことで、
旨味と甘味が加わるので、
少ない調味料で美味しく仕上がります。

ご飯がすすむメニューです。
ご飯の上に乗せて丼にするのもおススメ♪

■ 材料（一人分）

豚肉（バラ肉など）	120g
ごま油	小さじ 1
塩こしょう	少々

★ねぎダレ

長ねぎ	1/2 本
ニンニク（チューブ）	1~2 cm
塩麹	大さじ 1/2
レモン汁	大さじ 1/2
砂糖	小さじ 1/2

粗挽き黒こしょう	少々
----------	----

* 豚肉は、肩肉や小間切れなど、脂の少ない部位を使う場合は、ごま油を少し多めにするとよいでしょう。

■ つくり方

- ①長ねぎは粗みじんにして、★ねぎダレの材料をすべて混ぜておく。
- ②フライパンにごま油を熱して、食べやすい大きさに切った豚肉を炒めて塩こしょうを軽くふる。
- ③豚肉に火が通ったら、①を加えて、軽く火を通す。味をみて、塩や砂糖、レモン汁などお好みで加える。
- ④器に盛り、粗挽き黒こしょうをふって出来上がり。どんぶりご飯の上に盛っても◎。

豚肉とご飯は、 栄養面でも相性抜群！

豚肉とご飯の相性のよさは、美味しいということだけではないのです。

豚肉のビタミン B1 は、ご飯の糖質をエネルギーに変えてくれます！代謝がスムーズに行われるのですね。