

塩レモン肉じゃが

— 2人分 —



新じゃがいも	2コ	塩	小1/2
豚バラ肉	150g	みりん	大1
にんじん	80g	酒	大1/2
たまねぎ	80g	だししょうゆ	小1
レモンライス	適量	顆粒だしのもと(和風)	5g
グリンピース	適量	水	300ml
ごま油	適量	レモン果汁	小2

HP



<http://www.nhk.or.jp/tokushima/imakore>

作り方

- 1 新じゃがいもの皮をむき、一口大に切って水に浸す。
- 2 玉ねぎはくし切りに、にんじんは皮ごと一口サイズに切る。グリンピースは皮をむいておく。
- 3 レモンは半分をスライスし、残りの半分は果汁をしぼる。
- 4 豚バラ肉を切り、塩を振って下味をつける。(分量外)
- 5 鍋にごま油を入れて熱し、豚バラ肉を炒める。玉ねぎ、にんじん、じゃがいもも入れて炒める。
- 6 水、酒、みりん、和風だし、塩を入れ、弱火で5分～10分煮込む。
- 7 グリンピース、だししょうゆ、レモン果汁を加え、器に盛り、スライスしたレモンを乗せれば完成!



★ 新じゃがいもを選ぶポイント

- ① 表面に傷やしわのないもの
- ② 緑色に変色していないもの

★ 新じゃがいもの保存方法

袋に入れ、野菜室で保存するのが良い。
冷凍保存する場合はゆでてからがおすすめ。