

レモンでさっぱり!

豚肉とアスパラのネギ塩炒め



※写真はイメージです。

ココが
POINT!



マミーマート三室山崎店ヘルシーコンシェルジュ

管理栄養士考案!

しゃぶしゃぶ用の肉は炒め物にすると食べやすく重宝します。肉に片栗粉をまぶすことで仕上がりがジューシーになり、調味料の馴染みもよくなります。

材料(2人分)

豚肉しゃぶしゃぶ用

.....200g

アスパラガス4本

ぶなしめじ1株

酒.....大さじ1

片栗粉.....大さじ1

塩、ブラックペッパー

.....少々

酒・レモン汁・・各大さじ1

鶏ガラスープの素(顆粒)

.....小さじ2

おろしにんにく

.....小さじ1/2

長ねぎ1/2本

ごま油小さじ2

塩、ブラックペッパー・・・適量

レモン.....お好みで

- 1 ボウルにAを合わせ、豚肉を入れて揉み込む。
- 2 アスパラガスは根元の固い部分をピーラーで剥き、斜め切りにする。ラップで包んで電子レンジ(500W)で30秒加熱する。ぶなしめじは石づきを取り除きばらす。
- 3 長ねぎはみじん切りにし、他のBの材料と合わせておく。
- 4 フライパンにごま油を入れて中火で熱し、1と2を炒める。火が通ったら、3を回し入れて全体に絡める。塩とブラックペッパーで味を調えて皿に盛り、お好みでいちょう切りにしたレモンを散らす。