

# かほ

らだが っとある

# く

ッキング



## 豚肉のレモンジン ジャーソースかけ



### 材料 (4人分)

豚ロース 40～50g	4枚	薄口しょうゆ	大さじ3
白ワイン	大さじ1	白ワイン	大さじ1
塩こしょう	2つまみ	砂糖	小さじ1
かたくり粉	適宜	水	20cc
揚げ油 (サラダ油)	50cc	レモン果汁	小さじ1
		しょうが汁	小さじ1

### ほっとポイント！

豚肉に多く含まれるビタミンB1とレモンのカリウムが疲労を回復し、しょうがで免疫力アップ。栄養価は高くても、さっぱりとした口当たりで夏バテに効く優れたものの一品です。

### 作り方

- ① 豚ロース肉は白ワインと塩こしょうで下味をつける
- ② かたくり粉を①にまぶし、揚げ油を熱して肉を揚げる  
(フライパンでサラダ油を熱して焼いてもよい)
- ③ 薄口しょうゆ、白ワイン、砂糖、水を煮立たせ、火を止める直前にレモン果汁としょうが汁を加えてソースを作る
- ④ 揚げた (焼いた) 豚肉を皿に盛り、③のソースをかける