



※写真はイメージです。

レモンでさっぱりアレンジ肉じゃが

レモンでヘルシー 減塩肉じゃが

レモンでさっぱりアレンジ肉じゃが

レモンでヘルシー 減塩肉じゃが

材 料 (4人分)

じゃがいも	240g	
玉ねぎ	30g	
にんじん	30g	
豚薄切り肉	120g	
しらたき	30g	
グリーンピース	12粒	
油	小さじ1	
A	鶏がらスープの素	小さじ1
	砂糖	小さじ1
	水	200ml
ポッカレモン100	小さじ2	

作り方

1. 豚肉はひと口大に切る。
2. じゃがいも・玉ねぎ・にんじんは乱切りにする。しらたきは食べやすい長さに切る。
3. 鍋に油を入れて熱し、1を炒める。火が通ったら2を入れてさっと炒め、Aを入れて15～20分ほど煮る。
4. 3にグリーンピース・ポッカレモン100を入れてさっと煮る。