



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



さっぱり涼味でいただきます! レモンねぎソースの厚切りポーク



一人あたりのエネルギー 342kcal	食塩相当量 0.1g	調理時間 約15分
------------------------	---------------	--------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

豚肉 ロース トンカツ用……………2枚
白ねぎ……………5cm
大葉……………5枚
粗挽き黒こしょう……………少々
A レモン汁…………… 大さじ1
ごま油…………… 小さじ2
サラダ油…………… 大さじ1

■作り方

- ①豚肉はこしょうをふる
- ②白ねぎはみじん切りに、大葉はせん切りにする
- ③Aと②の白ねぎを混ぜ合わせる
- ④フライパンにサラダ油を熱し、①を両面に焼き色が
がつくまで焼く
- ⑤器に盛り③をかけ、②の大葉をのせる

cooking memo