



ひろしまトンチキレモン



□ レモンソースの材料はレシピ通りとする。
 (レモン果汁またはレモンマーマレードを使用するものとする。)

□ その他の材料と分量は自由とする。
 (献立名を、豚肉のみは「ひろしまトントンレモン」、鶏肉のみは「ひろしまチキチキレモン」、魚肉では「ひろしまトットレモン」とする。)

材料	分量 (4人分)	切り方	作り方
豚肉	100g	2センチ角	<p>★肉を揚げる。</p> <p>① 豚肉・鶏肉に塩、こしょう、レモン果汁で下味をつける。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>【ポイント】 レモン果汁で肉の臭みをとる。酒でも可。</p> </div> <p>② ①に米粉をまぶして、油で揚げる。</p> <p>★ソースを作る。</p> <p>③ レモン果汁以外のAの材料をあわせる。</p> <p>★ 具を炒める。</p> <p>④ 鍋に油を入れ、にんにく、しょうがを炒める。</p> <p>⑤ にんじん、たまねぎ、しいたけねぎを加えて炒める。しいたけのもどし汁を入れる。</p> <p>⑥ 火が通ったら、揚げた肉を加え、③のソースを回し入れる。</p> <p>⑦ 最後にレモン果汁を回し入れる。</p>
鶏肉	100g	2センチ角	
塩	ひとつまみ		
こしょう	少々		
レモン果汁	小さじ1		
米粉	大さじ2		
揚げ油	適量		
たまねぎ	小1個	1センチ角	
にんじん	小1本	いちょう切り	
干しいたけ	2枚	もどして、スライス	
青ねぎ	2~3本	1.5センチ	
にんにく	少々	みじん切り	
しょうが	少々	みじん切り	
炒め油	適量		
干しいたけの戻し汁	1/4カップ		
レモンソース			
さとう	大さじ1		
酒	大さじ1		
しょうゆ	大さじ1		
A オイスターソース	大さじ1		
ケチャップ	大さじ1		
お好みソース	大さじ1		
レモン果汁	大さじ1		

【ポイント】
 レモンマーマレードを使用する場合(砂糖なし)
 マーマレード大さじ1, レモン果汁好みで加減

エネルギー	188kcal
たんぱく質	11.6g
塩分	1g

☆家庭での簡単アレンジ

★揚げずに炒める

肉、野菜の順に炒め、レモンソースをからめる。

★市販のから揚げを使う

野菜炒めとレンジで温めたから揚げとレモンソースをからめる。

★魚を焼いてトットレモン!

- ①魚に粉をつけて、フライパンに少量の油を入れ、焼いてムニエルにする。
- ②野菜を細切りにして炒め、レモンソースをからめる。
- ③①の魚を皿に盛りつけ、上から②のレモンソースをかける。

キャラクターデザイン発表!



合体



変身



トンチキレモンくん

どうぞよろしく!

☆ちょっと知っとく!

★全国一の生産量!

- ・ひろしまレモンは全国一の生産量

レモン



★レモンソースでおいしさアップ!

- ・さとうのかわりに、レモンマーマレードを使うと、より味にこくが出て、とろみがついて、おいしく仕上がります。
- ・仕上げはさっぱりレモン果汁で!

★もみじ豚って知ってる?

- ・広島県産の豚肉は、総称してもみじ豚と呼ばれています。

豚



★米粉(上新粉)で揚げもの!

- ・肉にまぶす粉は米粉(上新粉)をつけると油の吸収が少なくカラッと揚げられます。