

# 豚肉のオレンジソースがけ

《1人分 324kcal 塩分0.8g》



レシピ作成 松田 あすかさん (安田女子大学)

オレンジの酸味と  
香り、はちみつで  
おいしく塩分ひかえめ



## 材料 (2人分)

豚ロース薄切り	160g	
塩	少々 (0.2g)	
こしょう	少々	
小麦粉	小さじ2	
オリーブ油	小さじ1/2	
〈A〉	白ワイン	大さじ1と2/3
	オレンジ ジュース	大さじ1と2/3
	はちみつ	小さじ2
	バター	5g
	醤油	小さじ1と1/3
オレンジ	1/2個	

## 作り方

- ① 豚肉に塩・こしょうをし、小麦粉をまぶす。
- ② フライパンを熱し、オリーブ油を入れて中火で豚肉を両面焼く。火が通ったらお皿に一度取り出す。
- ③ 〈A〉を②のフライパンに入れて強火で煮詰め、豚肉をフライパンに戻してからませる。
- ④ 皿に盛り付け、皮をむいたオレンジをのせる。

## ひとことメモ

オレンジとはちみつの甘酸っぱさが豚肉にぴったり。見た目もおしゃれな一皿です。

# レモンガーリックチキン



レシピ作成 下野 はなさん (広島文教女子大学)

《1人分 170kcal 塩分0.7g》

レモンの酸味と  
ガーリックパウダーで  
おいしく塩分ひかえめ



主菜

## 作り方

- ① 鶏肉は5センチ角に切る。セロリは斜め薄切りにし、ミニトマトは1/4に切る
- ② 鶏肉に塩とガーリックパウダーをふり、油を引かずに皮目から両面焼く。
- ③ きつね色になったら、セロリ、ミニトマトを入れ、野菜がしんなりするまで蓋をして蒸し焼きにする。
- ④ 火を止めてレモン果汁を加える。
- ⑤ 皿に盛り付けて輪切りレモンを添え、黒こしょうをふる。

## 材料 (2人分)

鶏もも肉	140g
塩	小さじ1/6
ガーリックパウダー	小さじ1
セロリ	60g
ミニトマト	6個
レモン果汁	小さじ4
輪切りレモン	2枚
黒こしょう	適量

## ひとことメモ

ガーリックパウダーは塩分を含むものもありますが、少量であれば香りづけに。