

茄子のはさみ焼～レモンだれ～

●材料 2 人分

茄子	2 本
豚肉薄切り	1 6 0 g
とろけるチーズ	5 0 g
青じそ	6 枚
おろしニンニク	1 片
片栗粉	適宜
油	大さじ 2
しょうゆ	大さじ 1
砂糖	小さじ 1
レモン汁	大さじ 1



●作り方

- 1 しょうゆと砂糖とレモン汁を器に入れてよく混ぜておく。
- 2 茄子は縦 4 枚切りのスライスにし、水にさっとくぐらせて皿に並べラップをして、600W のレンジに 3 分程かける。
- 3 2 の茄子に豚肉、チーズ、千切りにした青じその順にのせて半分に折たたんで軽く握り片栗粉を両面につける。
- 4 フライパンに油を入れ、おろしニンニクも加えて火をつけ、3 の茄子を両面こんがり焼く。
- 5 いったん火を止め、1 を回し入れ再度火をつけて絡める。

レモンを上手に料理に使いましょう

気温の乱高下により、疲れやすい、だるさが抜けない、食欲低下なんてことはありませんか？
そんな時、下のような効果が期待できる「レモン」がおすすめです。

1. 食欲増進

レモンの酸味が味覚や嗅覚を刺激し、唾液や胃液の分泌を促し、食欲を増進させ、消化吸収促進に役立ちます。

2. 減塩

酸味は塩味を引きだして塩分を控えることができ、味をまろやかに整えてくれます。

3. リラックス効果

レモンの特徴でもあるあの爽やかな香りは「リモネン」という成分で、気分をリラックスさせる効果が期待できます。

いつものおかずにレモンを少し加えて、味の変化を楽しんでみませんか！