

道文教大のしあわせレシピ

「ポッカレモン100」を使用したキャンプ料理 編

北海道文教大学は、2021年6月11日、「ポッカサッポロ北海道株式会社」と包括連携協定を締結いたしました。今回は、ポッカサッポロ北海道(株)の看板商品【ポッカレモン100】を使用し、レモンの特性を活かしたキャンプ料理2品をご紹介します。



美味監修
人間科学部 健康栄養学科
講師 山森 栄美

レモンの酸味で減塩&おいしさUP!

無限タンドリーラム

材料 (4人分)

- ・ラムチョップ …………… 8本
- ・付け合わせ(季節の野菜)
…………… 適宜
- ・プレーンヨーグルト
… 200g (1/2パック)
- ・カレー粉 …… 大さじ2
- ・オリーブオイル
…………… 大さじ2
- ・**ポッカレモン100**
…………… 大さじ2
- ・はちみつ
…………… 大さじ1
- ・にんにく(すりおろし)
…………… 小さじ1
- ・しょうが(すりおろし)
…………… 小さじ1
- ・塩 …… 小さじ1と1/2
- ・粗挽き黒こしょう
…………… 小さじ1/2



作り方

- ① 保存袋に漬けダレの材料を入れてよく混ぜる。
- ② ①にラムチョップを入れてもみ込み、冷蔵庫で1時間(前日仕込む場合は一晩)漬け込む。
- ③ バーベキューコンロでこんがり焼き目がつくまで焼き、同じく焼いた季節の野菜と盛り付けてできあがり。

●ラムチョップ 2本分(漬けダレは、摂取する分量の栄養価として算出)

エネルギー	たんぱく質	脂質	ビタミンC	食塩相当量
247kcal	10.6g	19.5g	6mg	1.2g

ポイント

レモンの酸味には、塩味を感じやすくする効果があるため、塩の量が少なくても十分おいしくいただけます!

下味+仕上げのレモンでエビの臭いをマスキング!

レモン増し増しガーリックシュリンプ

材料 (4人分)

- ・バナメイエビ …………… 16尾
- ・塩 …………… 小さじ1/2
- ・**ポッカレモン100**
…………… 大さじ1
- ・粗挽き黒こしょう
…………… 少々
- ・パセリ …………… 適量
- ・にんにく(みじん切り)
…………… 2片
- ・玉ねぎ(みじん切り)
…………… 1/4個
- ・オリーブオイル
…………… 大さじ3
- ・**ポッカレモン100**
…………… 大さじ2
- ・白ワイン(あれば)
…………… 大さじ1
- ・ハーブソルト(なければ塩)
…………… 小さじ1/2



作り方

- ① キッチンばさみでエビの背に切り込みを入れ、背ワタを取り除く。
- ② 塩を加えた水で①を洗い、水気を拭く。
- ③ 保存袋に、ガーリックソースの材料と②を入れて袋の上からもみ込む。(30分程度置く)
- ④ 鉄板に③をソースごと広げて香ばしく焼き、仕上げにポッカレモン、黒こしょうを振り、パセリを散らしてできあがり。

●1人分(写真は殻付きですが、栄養価は「むきえび」として算出)

エネルギー	たんぱく質	脂質	ビタミンC	食塩相当量
152cal	12.1g	9.4g	10mg	1.0g

ポイント

臭み成分をやわらげる働きがあるレモン果汁は、下処理&仕上げのW使いがオススメです♪