

E レ モ ン 鍋

お料理レシピ



ぜひ、ご家庭でも作ってみてね♪
裏面にレシピがあります！



レモン胡椒



発酵レモン



レモンクリーム

パスタ



レモンバターご飯

#えさしレモン
IEKかんの花卉

【レモン鍋の作り方】

◆◆◆ 材料 ◆◆◆

お好みの野菜（レタスやキャベツ、白菜など）
キノコ（しめじ、えのき）
豆腐
豚肉しゃぶしゃぶ用
トマト（中玉または大玉）
皮をむいたレモン

（A）スープ

水 800cc

発酵レモン大さじ 1

↑

（代用品として、すまし汁や昆布茶など）

※発酵レモンが無い時は、レモンの量を増やす

（B）

塩

コショウ

ほんだし

◆◆◆ 作り方 ◆◆◆

- 1) 材料を好みの大きさに切る
- 2) 鍋に、野菜、キノコ、豆腐、豚肉を入れる
- 3) (2)に上にトマトとレモンをのせる
- 4) (A)のスープを鍋にそそぐ
- 5) 鍋に火を入れて、煮たったら完成。
※味見して、お好みで塩やコショウやほんだしを加えてください。

【簡単！！発酵レモンの作り方】

★レモン 4 個(皮をむいた果肉 約 280g)

★塩(果肉の重量の 15%)

※果肉の重量が 280g なら塩 12g

★レモンの種を取り除き、レモンと塩をフードプロセッサーにかけるだけ♪

★なめらかなペースト状になるまで攪拌してね♪

★清潔な容器に移し入れフタをのせる。冬場は常温で 1 週間ほど置いて完成。(発酵を促す)