



2月 福山市立〇〇小学校

豚肉と鶏レバーのかいん揚げ



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

材料 (4人分)		作り方	
豚もも肉 (拍子木切り)	160g	① 鶏レバーの下処理をする。 ② 豚肉とレバーにAで下味をつけておく。 ③ ②に片栗粉をまぶして油で揚げる。 ④ 鍋にBを入れて煮立たてる。 ⑤ ③に④をからめる。	
鶏レバー (一口大)	80g		
A	しょうが (すりおろす)		少々
	しょうゆ		小さじ2
片栗粉	適量		
揚げ油	適量	<div style="border: 1px solid orange; padding: 5px;"> <p>※レバーの下処理</p> <p>① 一口大に切る。</p> <p>② 氷水で血の塊や汚れなどを洗う。(水を替え、3回繰り返す。)</p> <p>③ ひとつまみの塩を②になじませ、20分程度冷蔵庫で休ませ、流水で洗う。</p> </div>	
B	砂糖		大さじ2
	しょうゆ		大さじ1
	水		小さじ1



ひとこと Memo

「給食のレバーがおいしい!」と人気のメニューです。甘辛いタレにからめることで子どもたちも食べやすく、不足しがちな鉄を摂取できます。白ごまをかけると、よりおいしいです♪

【1人分の栄養価】

エネルギー 208kcal
 たんぱく質 11.7g
 脂質 11.6g
 食塩相当量 0.6g