



レバーの生姜煮



材料（大人4人分）

- 鶏レバー…200g
- すりおろししょうが…大さじ3
（チューブ可）
- 砂糖…大さじ2
- こいくちしょうゆ…大さじ3
- みりん…大さじ3



作り方

- ① 鶏レバーの下処理をする。（白い脂身を取り除き、洗った後に塩に漬け込み約20分 or 牛乳に漬け込み1～2時間。その後流水で洗い、ペーパーで水気を切る）
- ② 鍋に油を引いて火にかけ、レバーと調味料を全て入れ、水気が無くなるまで煮詰めて完成！

栄養・一口メモ

- レバーは鉄分豊富な代表的な食材です。レバーの甘辛和えと甘は、給食でも月に1度は出る定番メニューです！残らず完食になる程人気です！

