



レバーの甘辛和え

材料（大人4人分）

- ・鶏レバー…200g
- ・しょうがチューブ…小さじ2
- ・にんにくチューブ…小さじ2
- ・片栗粉…大さじ1

●味付け

- ・こいくちしょうゆ…大さじ1
- ・みりん…大さじ1
- ・砂糖…大さじ1
- ・ごま油…小さじ1
- ・すりごま…適量



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 ①のレバーにしょうがチューブ、にんにくチューブ、片栗粉を混ぜ込み、約180度に熱した油でカリッとするまで揚げる。（少なめの油で揚げ焼きでOK!）
- ③ 揚げてる間に、しょうゆ、みりん、砂糖を別鍋で火にかける。1分ほど沸々したら、そこにレバーを入れて、ごま油とごまを和えて完成！

栄養・一口メモ

- ・レバーは鉄分豊富な代表的な食材です。レバーの生姜煮と甘辛和えは、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！

