

レバーから揚げ ごまソースからめ



材料(幼児4人分)

- ・豚レバー…180g
- ・酒…大さじ1
- ・おろし生姜…少々
- ・片栗粉…大さじ2
- ・米粉…大さじ2
- ・揚げ油…適量
- ・砂糖…小さじ1
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・ウスターソース…小さじ1/2
- ・ケチャップ…大さじ2
- ・ごま…適量

作り方

- ① 焼肉用豚レバーに、酒、おろし生姜を加えて下味をつける。
- ② 片栗粉と米粉をあわせて①にまぶし、170℃の油で揚げる。
(揚げ時間：レバー5mmの厚さで約4分)
- ③ 調味料と、ごまを合わせて火にかけて、②を入れてからめる。

POINT!

- ◇ レバーは鉄分が多く含まれています。ビタミンCを多く含む食材と一緒に食べることで吸収率が高まります。
- ◇ 他にも、ごま味噌(ごま・みそ・砂糖・酒・しょうゆ・みりん)、ねぎダレ(ねぎ・しょうが・にんにく・砂糖・酒・しょうゆ・ごま油・ごま)などで味付けをしてもおいしく食べられます。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 134kcal たんぱく質 9.8g カルシウム 15mg 鉄 6.0mg

