

さとのもい保育園レシピ

～レバーのケチャップ煮～

2015. 11月号

今月は、レバー料理をご紹介します。レバーは栄養価が高い食品ですが、独特のくさみがあるので、苦手な方もいらっしゃるのではないのでしょうか。保育園では食べやすいように、やや濃い目の味付けにしています。豚レバーを使用していますが、鶏レバーでももちろんOKです☆

材料（4人分）

豚レバー(一口大)	120g	
豚肉(一口大)	80g	
生姜	一片	
片栗粉	大さじ1	
A	ケチャップ	大さじ2
	ウスターソース	大さじ1
	三温糖	大さじ1
揚げ油	適量	



作り方

1. レバーは、水で血合いを洗ったあと、牛乳に15分くらいつけてくさみをとる。牛乳を洗い流したら、熱湯につけ、すぐザルにあげる。
2. 豚肉、レバーそれぞれに、すりおろした生姜&生姜汁を加える。
3. 片栗粉をつけ、油で揚げていく。レバーは油が汚れやすいので、豚肉から揚げる。
4. 別の小鍋に、Aの調味料を合わせ、火にかける。砂糖がとけたら火を止める。
5. 揚げた豚肉・レバーを、4の小鍋に入れて和える。出来上がり♪

