



とり肉とレバーのケチャップがらめ



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
とり肉(角切り)	 160g	①鶏レバーの下処理をする。(★)  ②とり肉と鶏レバーをおろししょうがとしょうゆに漬けておく。 ③②に片栗粉をまぶし、油で揚げる。 ④小鍋にAを入れ、煮立たせる。 ⑤③に④をからめる。
鶏レバー(一口大)	80g	
おろししょうが	 6g	
しょうゆ	小さじ2	
片栗粉	大さじ4	
揚げ油	適量	(★)鶏レバーの下処理の方法を3つ紹介します。 ・鶏レバーを牛乳に1時間浸す。 ・氷水に数分浸す。 ・流水で血を洗い流す。
A	砂糖 小さじ1	
	ケチャップ 小さじ4	
	ウスターソース 小さじ2	
	水 小さじ1と1/2	

ひとこと Memo

レバーにはビタミンAや鉄分が豊富に含まれています。鉄分は、赤血球のヘモグロビンを作る材料です。ヘモグロビンは、肺で受け取った酸素を体のすみずみに届けてくれます。

子どもに人気のケチャップ味でおいしく食べることができます。



【1人分の栄養価】

エネルギー	206kcal
たんぱく質	10.3g
脂質	12.2g
食塩相当量	1.3g

