



給食のメニュー Let's Cooking

レバーとじゃがいもの

あまから に
甘辛煮



材料(4人分)

- じゃがいも…1個
- 鶏もも肉…100g
- 鶏レバー…80g
- 片栗粉…大さじ2
- 揚げ油…適量
- A { ●水…20cc
- しょうゆ…小さじ2
- 砂糖…大さじ1と1/2

作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、1.5センチ位のさいの目に切り、水にさらして、水気を切っておく。
鶏もも肉と鶏レバーは一口大に切る。
- ② 鶏もも肉と鶏レバーに片栗粉をまぶす。
- ③ 鍋に油を入れて熱し、じゃがいも、鶏もも肉、鶏レバーの順に揚げる。
- ④ 鍋にAを入れひと煮立ちさせて、たれを作る。
- ⑤ ④に③で揚げた食材を加え、たれとからめたらできあがり。

* 鶏レバーは揚げるとはぜることがあるので、必ず包丁を入れ、衣をしっかり付けること。

鶏レバーには、ビタミンB群が豊富に含まれています。
ビタミンB群は、糖質や脂質、たんぱく質などのエネルギー代謝を促進し、疲労回復を助けます。

