

給食レシピ紹介

9月の給食で実施します。タンパク質・鉄分豊富なレバーをぜひご家庭の食卓の一品としてお試しください。レバーは苦手という方も食べやすいメニューです。

豚レバーとポテトのピーナッツ和え

4人分

	じゃが芋	中	2個	
	豚レバー（ひと口大にカット）	120g		※必ず鮮度の良いものを
ア	しょうが	1	かけ	すりおろす
	酒またはみりん	大さじ1強		
	しょうゆ	大さじ1		
	片栗粉	適		
	揚油	適		
	ほうれん草	100g		
	刻みピーナッツ	大さじ2		※煎ったものを
イ	砂糖	大さじ1強		
	醤油	小さじ2		
	水	小さじ2		

【作り方】

- 1、豚レバーを7mm厚さのひと口大に切り、よく冷水で洗いをきっておく。すりおろしたしょうがとアの調味料をボウルにいれレバーを加え30分以上漬けて下味をつけておく
- 2、じゃが芋は皮をむき1.5cm厚さのいちょうに切る。
- 3、ほうれん草はサッとゆでて絞り、2cmに切っておく
- 4、2のじゃが芋を160℃の油で素揚げし油をきっておく。
- 5、1のレバーをざるに移し汁けをきり、片栗粉をまぶして揚げる。
- 6、イの調味料をまぜ合わせておく。
- 7、4のじゃが芋・5のレバー・3のほうれん草をイの調味料でまぜあわせ、最後に刻みピーナッツを加えざっくり和える。

※ピーナッツの代わりに刻みアーモンドでもよい。