

鶏レバーごまだれ味



〈材料 大人4人分〉

鶏レバー	320 g	
にんにく	4 g	
しょうが	2 g	
酒	8 g	大さじ 1/2
しょうゆ	20 g	大さじ 1 強
片栗粉	32 g	大さじ 4 弱
揚げ油	適量	
砂糖	12 g	大さじ 1 と 小さじ 1
醤油	12 g	小さじ 2
ごま油	1.5 g	小さじ 1/2 弱
水	12 g	大さじ 1 弱
いりごま白	5 g	大さじ 1 弱

鉄分豊富なレバーです。
給食のレバーは美味しい♪
と言ってもらえています♡



★1人当たり栄養価★

エネルギー 250Kcal ・ たんぱく質 16.2g ・ 脂質 15.8g ・ 食塩相当量 1.4g

作り方

- ①鶏レバーを流水で洗う。たっぷりの湯でよく茹でておく。
- ②すりおろしたにんにく、しょうが、酒、しょうゆを合わせて、下味をつける。
- ③調味液をきり、片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ④砂糖、しょうゆ、ごま油、水、いりごまを合わせてタレをつくり、③に絡めて味をつける。