

献立紹介 「オーロラレバー」

材料（5人分）

豚レバー	200g
片栗粉	50g
揚げ油	
味噌	小さじ2/3
砂糖	小さじ2
トマトケチャップ	20g
ソース	小さじ1
白ゴマ	少々

※分量はこどもの量です

1人分あたりの栄養価	
エネルギー	114 kcal
たんぱく質	8.2g
脂質	1.4g

作り方

- ① 豚レバーは千切りにし、水を1～2回かえながら血抜きをする。ザルにあげて水気をしっかりきっておく。
- ② Aの調味料を混ぜておく。
- ③ 揚げ油を約170℃に熱し、①に片栗粉をまぶし、揚げる。
- ④ ③に②をからめ、白ゴマをまぶす。

<レバーについて>

レバーは、ビタミン、鉄が豊富です。独特のにおいがあるため、料理する前に血抜きをし、くさみをとっておくことがおいしく作るコツです。油で揚げると、さらにくさみがとれ、またケチャップやソース、カレー粉などを使うと食べやすくなります。