

給食レシピ



不足がちな鉄分を補給!

レバーとさつまいもの みそからめ

レバーが苦手な子でもおいしく食べられる給食の人気メニューです。しっかりした味付けなので、ご飯も進みます!

◎材料 4人分

さつまいも・・・100g	鶏レバー・・・80g	片栗粉・・・・・・適量
赤みそ・・・・・・20g	三温糖・・・・・・15g	みりん・・・・・・15g
水・・・・・・・・・10g		

◎作り方

- ①さつまいもは15mm角切りにする。レバーは血抜きをして水を切り、一口大に切る。
みそは分量外の水で溶き、なめらかにしておく。
- ②フライパンにみそ・三温糖・みりん・水を煮立たせて、絡めるたれを作っておく。
- ③レバーの水気を拭きとり、片栗粉をつける。さつまいもとレバーを油で揚げる。
- ④揚げたさつまいもとレバーをフライパンのタレに入れてからめる。