

元気っ子レバー

安来市立十神小学校
(食数 375食)

たれをからめて、苦手なレバーを食べやすくしました。にらやごまも入り、元気がでる1品です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	162kcal
たんぱく質	8.4g
脂質	9.2g
カルシウム	20mg
鉄	1.5mg
ビタミンA	1947μg RE
ビタミンB1	0.08mg
ビタミンB2	0.31mg
ビタミンC	5mg
食物繊維	0.3g
食塩	0.5g
マグネシウム	16mg
亜鉛	1.1mg

材料 (1人分)

レバー澱粉付	・・・	15g	
鶏もも肉	・・・	30g	・ 1.5cm角に切る
しょうが	・・・	1g	・ すりおろす
A しょうゆ (濃口)	・・・	1g	
清酒	・・・	1g	
でんぷん	・・・	5g	
小麦粉 (薄力)	・・・	3g	
揚げ油	・・・	適量	
B 三温糖	・・・	1g	
しょうゆ (濃口)	・・・	2g	
清酒	・・・	1.5g	
にら	・・・	5g	・ 1cm長さに切る
いりごま	・・・	1g	

下ごしらえ

作り方

- 1 鶏肉に下味Aをつけ、粉をつけて油で揚げる。
- 2 レバー澱粉付を油で揚げる。
- 3 調味料Bを煮立て、にらを入れる。
- 4 揚げた鶏肉とレバーを、3のたれにからめる。
- 5 仕上げにごまをふる。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

鉄分摂取に欠かせないレバーを食べやすく調理し、人気メニューになっています。

調理の際、たれを少し残しておいて、肉とレバーをからめる時に最後に足すように回し入れると、混ぜやすくなります。

学校給食献立例



- ・ 麦ごはん
- ・ 牛乳
- ・ 元気っ子レバー
- ・ いろどりあえ
- ・ 白ねぎと豆腐のみそ汁