

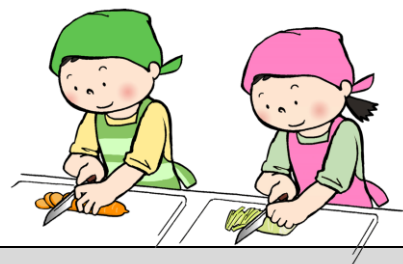


<レバーのケチャップ和え>



学校給食レシピの紹介

材料	分量 (一人分)	切り方等
豚レバー	25 g	<ul style="list-style-type: none"> レバー、豚肉は 15~20mm の角切りにする。 ※給食では精肉店にカットを依頼。家庭では、スライスでも作れます。
豚もも肉	20 g	
片栗粉	10 g	
揚げ油	4.5 g	
A ケチャップ	5.5 g	
A 中濃ソース	3.3 g	
A 赤ワイン	1.5 g	
A 上白糖	0.8 g	
A レモン汁	0.3 g	



<作り方>

- ①豚レバー、豚もも肉に片栗粉をつけて、油で揚げる。
- ②A の調味料を混ぜ合わせ、加熱する。
- ③ ①を②と和える。

<ポイント>

- ★精肉店に依頼し、レバーは生レバーを使用。臭みも少なく特別な下処理はしていません。
- ★レバーは、でん粉をしっかりとつけ、高温で短時間の加熱調理をしています。
- ★ソースの種類を変えることで、中華味等にも応用できます。

※給食は大量調理なので、家庭での一人分とは少し異なるかもしれません。あくまでも、給食センターで使用している分量・作り方であると御承知ください。

(栄養教諭より)

成長期の鉄分の補給に活躍するレバー。生のレバーを使用することで臭みもなく、おいしく食べることができます。学校給食で初めてレバーを食べる子供もいるため、最初の味のイメージを大切にしています。

☆☆子供から「おいしい！」をもらうために、

参考になれば、幸いです☆☆

