

鶏肉とレバーの甘がらめ

吉賀町学校給食柿木共同調理場
(食数 130食)

レバーに鶏肉に加え、食べやすくした一品です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	654 kcal
たんぱく質	28.1 g
脂質	20.3 g
カルシウム	283 mg
鉄	3.1 mg
ビタミンA	2203 µg RE
ビタミンB1	0.32 mg
ビタミンB2	0.67 mg
ビタミンC	12 mg
食物繊維	2.9 g
食塩	1.9 g
マグネシウム	77 mg
亜鉛	3.6 mg

材料 (1人分)

鶏もも肉	・・・40 g	・2 cm角に切る
鶏肝臓	・・・20 g	・2 cm角に切る
小麦粉 (薄力)	・・・3 g	
でんぷん	・・・2 g	
揚げ油	・・・適量	
しょうゆ (濃口)	2 g	
上白糖	・・・1.5 g	
しょうが	・・・0.3 g	・すりおろす
本みりん	・・・1 g	
清酒	・・・8 g	

下ごしらえ

作り方

- 1 小麦粉とでんぷんを混ぜ合わせ、鶏肉と鶏レバーそれぞれにつけて揚げる。
- 2 鍋に調味料としょうがを入れて煮立たせ、たれをつくる。
- 3 揚げた鶏肉と鶏レバーをたれにからめて仕上げる。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

揚げた鶏肉とレバーをたれにつけてよくなじませます。

レバーだけだと食べにくいですが、鶏肉と一緒に調理することで、子どもたちも箸が進みます。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・鶏肉とレバーの甘がらめ
- ・もやしサラダ
- ・中華スープ