

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

材料 (1人分)

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

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