

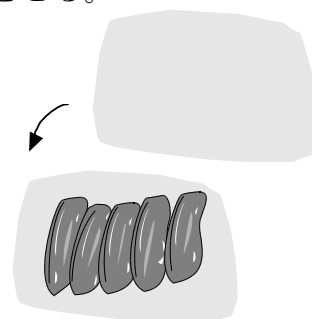
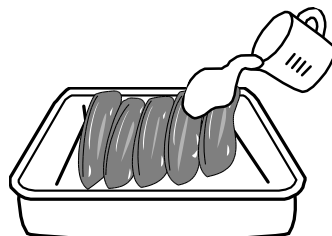
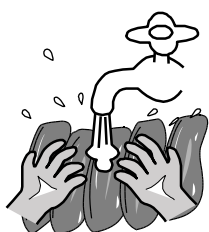
鉄分たっぷり！！ レバー料理



上尾市こども保健センター 栄養士

【豚レバーの下処理】

- ① 血が残っていると臭みが出るので流水でよく洗う。
(ブロックのものは、薄切りにする)
- ② レバーがかぶるくらいの牛乳に入れる。
(20～30 分つける)
- ③ キッチンペーパーにはさんで、水気をとる。



※離乳食に使う場合は、下処理後によく茹でてからすり潰したり刻んだりする。

【豚レバーカツ】

- | | |
|--|---|
| <p>豚レバー・・・・・・・・・・100g</p> <p>A [からし・・・・・・・・・・適量</p> <p>ウスターソース・・・・・・・・大さじ 1</p> <p>衣 [小麦粉・・・・・・・・・・1/2 カップ</p> <p>卵・・・・・・・・・・1/4 個</p> <p>パン粉・・・・・・・・・・1/2 カップ</p> <p>揚げ油・・・適量</p> | <p>① レバーを下処理する。(上記参照)</p> <p>スティック状に切り、A の調味料に漬け込む。
(時間があれば 30 分くらい)</p> <p>② ①小麦粉→卵→パン粉の順につけて揚げる。
(※パン粉の代わりにゴマをまぶしてもおいしい。)</p> |
|--|---|

[エネルギー302 kcal・たんぱく質 22.4 g・脂質 14.3 g・鉄 13.5 mg・塩分 1.8 g]

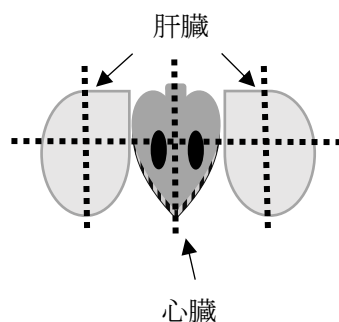
【レバニラ炒め】

- | | |
|--|---|
| <p>豚レバー・・・・・・・・・・100g</p> <p>A [酒・・・・・・・・・・小さじ 1</p> <p>しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ 1</p> <p>にら・・・・・・・・・・1 把</p> <p>しょうが・・・・・・・・・・5 g</p> <p>にんにく・・・・・・・・・・1/2 かけ</p> <p>片栗粉・・・・・・・・・・大さじ 1</p> <p>B [酒・・・・・・・・・・小さじ 1</p> <p>砂糖・・・・・・・・・・小さじ 1</p> <p>しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ 1 強</p> <p>炒め油・・・・・・・・・・小さじ 1</p> | <p>① レバーを下処理する。(上記参照) 食べやすい大きさに切り、A の調味料に漬け込む。</p> <p>② しょうが・にんにくはみじん切りにし、ニラは食べやすい大きさに切る。</p> <p>③ ①のレバーに片栗粉をまぶす。</p> <p>④ 油を熱し、にんにく・しょうがを入れ、香りがたったら、③のレバーを入れる。
レバーに焼き色がつくまで炒めたら、B の調味料・ニラを加えて仕上げる。</p> |
|--|---|

[エネルギー252 kcal・たんぱく質 23.2 g・脂質 7.7 g・鉄 14.0 mg・塩分 1.9 g]

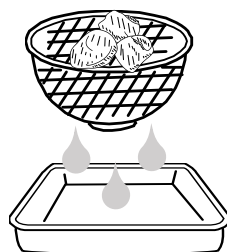
【鶏レバーの下処理】

- ① 切ってよく洗う。
鶏レバーはこんな形。



心臓と肝臓に
切り分け、1/4に
切り、よく洗う。
さらに心臓は、
中の血の塊・まわ
りの脂を取り除
き、よく洗う。

- ② ザルにあけ、
水気をきってお



※離乳食に使う場合は、下処理後によく茹でてからすり潰したり刻んだりする。

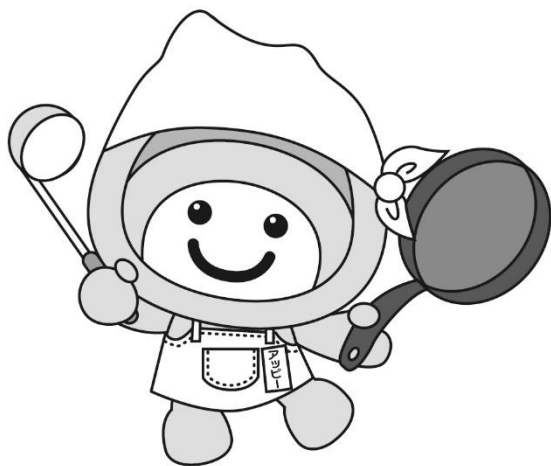
【鶏レバーのつくだ煮】

A	鶏レバー	100 g
	しょうがの千切り	10 g
	しょうゆ	大さじ 1
	砂糖	小さじ 1
	みりん	小さじ 1
	酒	30 cc

- ① 鶏レバーの下処理をする。（上記参照）
② 熱湯で①を茹でて、ザルにあけて、水気をきる。
③ 鍋に A の調味料を合わせ。煮立てる。
④ ③の鍋に②を加え、汁気がなくなるまで煮つめる。

※煮汁に粒さんしょうを入れてもよい。

〔エネルギー 184 kcal ・ たんぱく質 20.5 g ・ 脂質 3.1 g ・ 鉄 9.3 mg ・ 塩分 2.8 g〕



鉄分の多い食材といえば、
真っ先に思い浮かぶのがレバーです。
しかし、調理したことがないという方、
苦手な方の多い食材です。
今日のレシピは、妊娠教室の調理実習の時、
好評だったものを紹介しました。