

<b>献立名</b>	<b>アイアンチキン</b>	
	<b>調理のポイント</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・レバーは下味をつけて臭みを消す。</li> <li>・カレー味にしてもよい。</li> <li>・</li> <li>・</li> </ul>	
<b>ひとこと アドバイス</b>	子どもたちの苦手なレバーを食べやすい味付けにすることにより、抵抗なく食べてもらう鉄分強化献立である。	

材料名	(4人分量)	作り方
・鶏もも肉	160 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>・しょうが・にんにくはおろす。</li> <li>・鶏もも肉・レバーは酒・しょうが・にんにく・しょうゆで下味をつけて、でんぷんをまぶして揚げる。</li> <li>・トマトケチャップ・ソース・三温糖・みりんであれを作り、揚げた鶏肉とレバーをからめる。</li> <li>・</li> </ul>
・鶏レバー	40 g	
・にんにく	4 g	
・しょうが	4 g	
・酒	8 g	
・しょうゆ	8 g	
・でんぷん	24 g	
・油	24 g	
・トマトケチャップ	32 g	
・ウスターソース	12 g	
・上白糖	4 g	
・みりん	4 g	

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA ug	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
147	11.1	6.2	10	1.8	1132	0.06	0.23	1	0.2	0.9