

献立名	鶏肉とレバーの甘がらめ	
	調理のポイント	
	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉とレバーに下味を付けて食べやすくする ・ピーマンは色が鮮やかなまま提供できるようにポイル加熱して最後に和え ・ ・ 	
ひとこと アドバイス	レバーを使った鉄分摂取に効果的な一品です。レバーに下味を付けて揚げ調理したことでレバー特有の臭みや食感が和らぎ、他の食材と一緒にタレにからめることで苦手な人でも食べやすいです。	

材料名	(4人分量)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・ 鶏もも肉 ・ 鶏レバー 〔 小麦粉 片栗粉 ・ 揚げ油 ・ 人参 ・ 青ピーマン ・ 玉ねぎ 〔 しょうゆ 砂糖 みりん 炒め油 	1枚 80g 1/2カップ 1/4カップ 1/3本 1個 1/2個 大さじ2 大さじ1 小さじ2 少々	<ul style="list-style-type: none"> ・ 鶏肉・鶏レバーは一口大に切る。 ・ 鶏肉、鶏レバーに小麦粉、片栗粉をまぶして油で揚げる。 ・ 人参、玉ねぎは千切り、ピーマンは1/2に切ってから5ミリにスライスする。 ・ 玉ねぎ、人参をフライパンで炒め、調味料で味を整える。 ・ ポイルしたピーマン、揚げた鶏肉、鶏レバー、をタレとからめる。

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B2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
162	8.7	9.9	6	1.0	1204	0.22	5	0.2	0.5