9月人気の給食メニュー

レシピ

レバーのケチャップがらめ

苦手なレバーも唐揚げにし、
カレー粉入りのケチャップあん
をからめることで食べやすく！
大人の酒のにも！！

◆ 材料 (子ども4人分)

- 豚レバー ・・・ 200g
- 生姜 ・・・ 0. 4g
- にんにく ・・・ 0. 4g
- 酒 ・・・ 6g
- 醤油 ・・・ 18g
- 薄力粉 ・・・ 20g
- 片栗粉 ・・・ 20g
- 揚げ油 ・・・ 適量
- 中濃ソース ・・・ 10g
- 砂糖 ・・・ 4. 5g
- トマトケチャップ ・・・ 30g
- カレー粉 ・・・ 1g
- 炒り白胡麻 ・・・ 4g

◆ 栄養価 (子ども1人分)

- エネルギー ： 163kcal
- たんぱく質 ： 11. 2g
- 脂質 ： 6. 2g
- カルシウム ： 20mg
- 鉄 ： 6. 9g
- 食塩相当量 ：1. 2g
- 食物繊維：0. 5g

◆ 作り方

① レバーは一口大にし、すりおろした生姜とにんにく、調味料に漬けておく。
② 薄力粉と片栗粉は混ぜ合わせておき、①にまぶして揚げる。
③ 中濃ソース、ケチャップ、砂糖、カレー粉を混ぜ合わせ加熱し、②のレバーをからめる。
④ 最後に白ごまをまぶす。

◆ ポイント！！

レバーを揚げる際には、油がはねやすいので注意して下さい。
ケチャップのソースは鶏の唐揚げにも合います。いつもの唐揚げを一工夫！

（付け合わせ ： わかめとツナのマヨネーズ和え ）

★ レバー ★

レバーは鉄や葉酸、そしてビタミンAやビタミンB群に恵まれた食品です。脂質が少なく低カロリーなヘルシー食材。

レバーに含まれるヘム鉄は、植物性の食品に含まれる非ヘム鉄に比べて吸収率が5～10倍。効率良く体内に取り込まれた鉄は、血液中のヘモグロビンの成分として、酸素の運搬などにかかわります。

鮮やかな赤みがあり、発色の良いものが新鮮です。揺らすとプルンと弾力を感じるものを選びましょう。
また、焼き鳥用のものを使用すると調理が簡単です。
ケチャップなど、子どもが好きな味付けにすると、抵抗なく食べられるでしょう。離乳食用のレバーペーストも重宝します。

牛、豚、鶏ともに、豊富なビタミンAが目の機能を正常に保ち、粘膜や皮膚を丈夫にします。

切干大根煮も鉄が含まれますが、非ヘム鉄です。
レバーのたんぱく質が吸収率を高め、鉄の摂取量をアップします。