

# レバー料理

～ 給食では毎月レバーを提供しています～

## < 煮物 >

\*分量はすべて幼児1人分です

\*レバーの下処理方法は2ページ目に記載しています

### § 共通食材の分量

- ・豚レバー 50g …角切り 又は 薄切り
- ・しょうが 1g …すりおろし

### § 作り方

- ① 鍋にカッコ内の調味料（下記に記載）を入れてひと煮立ちしたら、下処理をしたレバー・しょうがを加えて煮る
- ② ごまを加えて、ひと混ぜする（水溶き片栗粉を加える）

### レバーのみそ煮



### レバーの甘辛煮



煮物は、レバーが  
やわらかく、子ども  
も食べやすい！

### 【調味料 他】

- ・砂糖 2.5g
- ・しょうゆ 2.5g
- ・酒 3g
- ・白すりごま 2g
- ・片栗粉 0.3g

### 【調味料 他】

- ・砂糖 4g
- ・みそ 6g
- ・酒 3g
- ・白いりごま 2g

## < 揚げ物 >

### レバーのケチャップ和え



### § 共通食材の分量

- ・豚レバー 50g …角切り 又は 薄切り
- ・小麦粉 2g
- ・片栗粉 2g
- ・サラダ油（揚げ用） 適宜

### § 作り方

- ① 下処理をしたレバーに粉をまぶして、180℃の油で揚げる
- ② 【タレ】（下記に記載）を鍋に入れてひと煮立ちさせ、揚げたレバーとからめる

カリッと揚げれば、  
臭みもカバーされて  
食べやすい！

### 【タレ】～ケチャップ和え～

- ・ケチャップ 5g
- ・中濃ソース 1.5g
- ・砂糖 1.5g
- ・酒 1.5g
- ・しょうゆ 1.5g
- ・水 8g（適宜）
- ・白いりごま 1.5g

### アレンジ レシピ

### 【タレ】～オーロラソース和え～

- ・ケチャップ 4g
- ・中濃ソース 1g
- ・みそ 1g
- ・砂糖 1.5g
- ・水 8g（適宜）

## § レバーのカレー揚げ

- |            |       |             |
|------------|-------|-------------|
| ・豚レバー      | 25 g  | …角切り 又は 薄切り |
| ・ウインナー     | 25 g  | …斜め切り       |
| ・玉ねぎ       | 10 g  | …薄切り        |
| ・ピーマン      | 5 g   | …せん切り       |
| ・人参        | 3 g   | …せん切り       |
|            |       |             |
| ・塩         | 0.2 g |             |
| ・カレー粉      | 0.3 g |             |
| ・小麦粉       | 12 g  |             |
| ・卵         | 5 g   |             |
| ・水         | 適宜    |             |
| ・サラダ油(揚げ用) | 適宜    |             |

子どもが大好きな  
カレー味！

レバーのカレー揚げ



## § 作り方

- ① 下処理をしたレバー・ウインナー・切った野菜を合わせ、塩・カレー粉・小麦粉を加えて、よく混ぜる
- ② ①に溶き卵と水を加えて混ぜる
- ③ 180℃の油に、スプーンで1つずつ落とし入れて揚げる

## < レバーの下処理方法 >

- ① レバーは、食べやすい大きさに切る（必要に応じて）  
\* 下処理後、煮たり揚げたりすると縮むので、細かくしすぎない！
- ② 鍋に湯を沸かし、沸騰直前にレバーを入れて、ゆでる
- ③ 表面が白くなったらザルに取り、流水でアクや血を洗い流す
- ④ 水気をきっておく

レバーの下処理は手間がかかる…

抵抗がある… という場合は

調理済み 又は 下処理済みレバーを購入し、野菜と一緒に炒めれば  
手軽にレバーを食べることができます

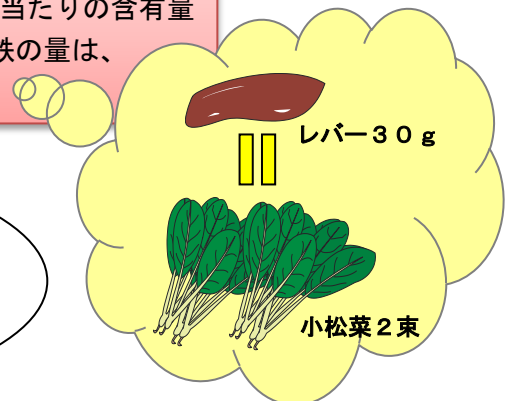


## ～レバーは『鉄』の宝庫！～

レバーには、血をつくるために必要なミネラル『鉄』が多く含まれています。  
動物性食品に含まれる鉄は、植物性食品に含まれる鉄よりも100g当たりの含有量  
が多く、吸収率が高いのが特徴です。豚レバー30gに含まれる鉄の量は、  
なんと小松菜2束分にもなるんです。



給食のレバーは、『豚レバー』を使用  
しています。牛レバーや鶏レバーに比べて  
クセが少なく、鉄や亜鉛などの栄養が豊  
富なのが特徴！  
子どもたちもおいしく食べています。



☆小松菜は、植物性食品の中でも『鉄』を多く含む食品です