

★主菜★（血や肉や骨になる）



# レバーのケチャップあえ

レバーが苦手なお子さんもよろこんで食べてくれる大人気メニューです！成長期に欠かせない鉄分がしっかり摂れます。

## 【材料】（4人分）

- ・豚レバー…200g
- ・酒…8g（大さじ1/2強）
- ・しょうゆ…10g（大さじ2弱）
- ・しょうが…4g
- ・片栗粉…12g
- ・揚げ油…適宜
- ・ケチャップ…40g（大さじ2・1/2）
- ・中濃ソース…8g（小さじ1・1/3）
- ・砂糖…4g（小さじ1・1/3）



## 【作り方】

1. レバーを食べやすい大きさに切り、牛乳（分量外）または水でよく洗い、ペーパータオルで水気をよくふき取る。
2. 酒、しょうゆ、しょうがで下味をつけ、片栗粉をまぶして油で揚げる。  
（多めの油入れたフライパンで揚げ焼きにしてもよい）
3. ケチャップ、中濃ソース、砂糖を混ぜあわせ、鍋で煮立たせる。（もしくは電子レンジで加熱）。
4. 3に2を加え、よくからめる。

## 【栄養価】（1人当たり）

エネルギー133kcal、たんぱく質 10.6g、脂質 5.7g、塩分 0.9g、鉄分 6.6g

