



オーロラソース和え



カリッと揚げた豚レバーとコクのあるソースが相性抜群の人気メニューです。日頃、食生活で不足しがちな鉄分をおいしく補うことができます。



【1人分の栄養価】

エネルギー：192kcal
タンパク質：10.1g
塩分：1.2g

余分な片栗粉を落としてから揚げると、塊になりやすく、きれいに揚げられます。

材料	4人分
豚レバー	200g
生姜	4g
にんにく	少々
醤油	大さじ1
片栗粉	適量
揚げ油	適量
◆トマトケチャップ	大さじ3
◆ウスターソース	大さじ2弱
◆砂糖	大さじ1
◆水	小さじ2

作り方

- 1 豚レバーは血抜きして、1cm角に切る。すりおろした生姜とにんにく、醤油で、下味をつける。
- 2 ①の豚レバーに片栗粉をまぶし、190℃の油で揚げる。
- 3 ◆の調味料を鍋でひと煮立ちさせる。
- 4 揚げたレバーと③を和える。

給食では、素揚げしたじゃが芋を加えることもあります。
お好みの野菜でお試してください！