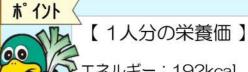
親子で作ろう♪人気給食レシピ

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。





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、塊になりにくく、きれいに揚が ります。

材料	4人分
┌ 豚レバー	200 g
生姜	4g
にんにく	少々
置油	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。

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ください!