

料理名: レバーの味噌煮

材料(1人分)もしくは作りやすい量(〇人分)	分量(g)
鶏レバー	45g
生姜	適量
味噌	3g
砂糖	2g
みりん	2g
酒	3g

【作り方】

- ① 鶏のレバーをよく水洗いする。
- ② 沸騰した湯に刻んだ生姜と水切りしたレバーを入れ、15分ほど、灰汁を取りながら茹でる。(水をよく切る)
- ③ 味噌・砂糖・みりん・酒を使って合わせみそを作る。
- ④ 大鍋に茹でたレバーと合わせ味噌、すった生姜を入れ、炒め合わせる。

(写真:遊戯室で合同給食でレバーを食べる様子。保護者は教室で試食を行った。)



特定原材料(該当するものに〇を記入)

えび・かに・くるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生(ピーナッツ)

工夫した点など

水で良く洗い、灰汁取りをして茹でることでレバー特有の臭みを取ることができた

園児だけでなく職員も日ごろレバーを食することが少なく、大変好評であった。

保護者の試食会でも子どもが作ってというのでぜひ提供して欲しいという要望が多く寄せられ、提したメニューである。

■栄養成分表示(1人分)

エネルギー	66.0	kcal
たんぱく質	8.8	g
脂質	1.5	g
炭水化物	4.4	g
食塩相当量	0.4	g

