

おうちで簡単★スタミナ料理！



レバにら炒め

食推さんの



おうちでヘルシークッキング⑳

鉄強化レシピ



鉄 6.4mg
貧血を防ぐ



ビタミンC 37.8mg
鉄の吸収促進



エネルギー：173kcal



食塩相当量：1.4g

【材料（2人分）】

鶏レバー	120g
牛乳(漬け込み用)	60ml
にら	1束
もやし	150g
玉ねぎ	小1個
にんにく(みじん切り)	小さじ1
ごま油	大さじ1/2

下味調味料	
A おろししょうが	小さじ1
酒	小さじ1
濃口醤油	小さじ1
片栗粉	大さじ1

味付け調味料	
B 酒	小さじ1
胡椒	少々
濃口醤油	小さじ2
砂糖	少々

【作り方】

- レバーを薄切りにし水で洗い、牛乳に30分程漬けて血抜きする。水気をふき取りAをもみ込む。
- にらは4cmの長さに、玉ねぎはくし型に切る。
- フライパンに半量のごま油を熱し、にんにくを炒め、香りが出たら1を入れて両面を焼き付けるように炒める。
- 3に、にらの固い根元の部分、玉ねぎ、もやし、残りのにらの順に加えて炒めBをからめ、仕上げに残りのごま油を回し入れる。

