

食べて学ぼう

レバーとかぼちゃのアーモンド和え

揚げ物

学びのポイント💡

10月10日は「目の愛護デー」



レバーとかぼちゃを油で揚げて、甘辛いたれとアーモンドをからめた料理です。レバーには血をつくるもとになる鉄だけでなく、目の働きに関わるビタミンAを多く含みます。また、かぼちゃにもβ-カロテンとよばれるビタミンAが豊富です。レバーが苦手な子もおいしく食べることができるメニューです。食からも目を労わりましょう。

【材料／4人分（おとな）】

- とりレバー……………100g
- ★しょうゆ……………大さじ1
- ★酒……………大さじ1
- ★おろししょうが……………小さじ1
- かぼちゃ……………130g
- スライスアーモンド……………25g
- 片栗粉……………適量
- 揚げ油……………適量
- 砂糖……………大さじ1と1/2
- みりん……………小さじ2
- しょうゆ……………大さじ1
- 酒……………小さじ2

【作り方】

- ①とりレバーは脂や筋を取り除き、一口大に切る。流水で血の塊をしっかりと洗い流す。かぼちゃは種とわたを取り、2cm角に切る。
- ②①のとりレバーをさっと茹でて湯を切る。下味として★の調味料を加えて10分程度おく。（湯通しすることで、揚げる際の油跳ねを防ぐことができる）
- ③キッチンペーパーで②の水気をとって、片栗粉をまぶす。180℃の油で3分程度揚げる。
- ④かぼちゃは170℃の油で3分程度揚げる。
- ⑤スライスアーモンドをフライパンに入れ、弱火で煎る。その後、いったん取り出しておく。
- ⑥そのままフライパンで●の調味料を煮立てて、レバー・かぼちゃ・アーモンドを全て入れ、よく混ぜる。

【1人当たりの栄養価 エネルギー 156kcal：たんぱく質 6.4g】