


料理名	レバーとじゃがいもの甘辛煮	
	調理のポイント	
	<ul style="list-style-type: none"> レバーを油で揚げてから、甘辛く味付けをすることで、臭みが残りにくく食べやすくなります。 とり肉・レバー・じゃがいもは、たれとからめる前に、それぞれがくっつかないようにほぐすことで、まんべんなく味付けをすることができます。 	
おすすめポイント	<ul style="list-style-type: none"> レバーは鉄分が多く、成長期の子どもたちに積極的に食べてほしい食品の1つです。 豊田市の学校給食では、じゃがいもの他にも、ゆでたこんにゃく、揚げたかぼちゃ、さつまいも、大豆などを使用し、バリエーション豊富に実施している人気メニューです。 	

材料名	分量 (4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> じゃがいも とりもも肉 とりレバー かたくり粉 上白糖 しょうゆ 水 米ぬか油 (揚げ油) 	<ul style="list-style-type: none"> 120g 120g 80g 20g 16g 12g 40ml 適量 	<ol style="list-style-type: none"> じゃがいもを1cm角の大きさに切る。 とりもも肉、とりレバーを一口大に切る。 とりもも肉、とりレバーにかたくり粉をまぶす。 フライパンに油を熱し、じゃがいも、とりもも肉、とりレバーを揚げる。 鍋に上白糖、しょうゆ、水を入れてひと煮立ちさせ、たれを作る。 揚げた食材を入れてたれをからめる。

【栄養価 (1人分)】

(七訂で算出)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg RAE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
203	8.7	12.6	5	18	2	1.2	2534	0.12	0.38	16	0.4	0.6

※中学生の給食量を目安にしています。