

大根の葉と豚レバーの味噌炒め



1人分の熱量・栄養価

エネルギー	157 kcal
たんぱく質	5.6 g
脂質	5.8 g
炭水化物	18.6 g
鉄分	4.0 g
食塩相当量	0.8 g

レバーと大根の葉には鉄分が豊富に含まれます。レバーは衣をつけて揚げ焼きにすることで食べやすく！！

主菜

鉄分の豊富なレシピ

大根の葉と豚レバーの味噌炒め

【レシピ開発・製作・撮影】 静岡県立大学食品栄養科学部
フードマネジメント研究室 市川陽子准教授

<材料：2人分>

大根の葉	・ ・ ・ 大根1本分	ごま油	・ ・ ・ ・ ・ 小さじ1
豚レバー	・ ・ ・ 40 g	合わせ調味料	
片栗粉	・ ・ ・ 15 g	合わせ味噌	・ ・ 小さじ2
揚げ油	・ ・ ・ 適量	砂糖	・ ・ ・ ・ ・ 小さじ2
		みりん	・ ・ 小さじ1
		酒	・ ・ ・ ・ ・ 小さじ1

<作り方>

- ① 大根の葉を4cm程度の長さに切る。レバーは厚さ0.5cm程度に切り、水気をふきとっておく。合わせ調味料を混ぜ合わせておく。
- ② ①のレバーに片栗粉をまぶす。薄く油をひいたフライパンを中火で熱し、レバーを揚げ焼きにし、ペーパータオル等で余分な油をきる。
- ③ ②のフライパンにごま油を加えて熱し、大根の葉を加えて炒める。
- ④ 大根の葉に火が通ったら、②の油を切ったレバーと合わせ調味料を加えて炒め合わせる。