

鉄分たっぷり！ 保育所こども園で人気のレバー料理

## 焼き鳥風煮

【 材料 】(おとな2人こども2人分)

鶏レバー	120g	
鶏肉(こま切れ)	120g	
長ねぎ	1本	
にんじん	1/2本	
ピーマン	1個	
油	小さじ2	
〔	砂糖	大さじ1
	しょうゆ	小さじ2
	酒	小さじ1/2
	みりん	小さじ1/2
だし汁	120cc	
根しょうが	適量	
(スライス)	(レバーの臭み取り)	



【 作り方 】

- ① 鶏レバーは一口大に切り、根しょうがと長ねぎの青い部分を入れてゆでる。  
レバーに火が通ったら、根しょうがと長ねぎとゆで汁を捨て流水で洗い水気を切る。
- ② にんじんは厚さ5mmのいちよう切り、ピーマンは1.5cm角、長ねぎは長さ1cmの小口切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、鶏肉、にんじんを炒め、だし汁を入れて煮る。
- ④ 鶏肉とにんじんに火が通ったら、長ねぎ、レバー、調味料を加えて味がしみ込むまで煮る。
- ⑤ 最後にピーマンを入れて火を通す。