

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。