

# 9月の給食献立より



- ・ ごはん
- ・ 牛乳
- ・ 鶏肉とレバーの香りあげ
- ・ きんぴら
- ・ ゆでブロッコリー
- ・ ミニトマト



鉄分が豊富で栄養たっぷりのレバー。しっかり下ごしらえをして、油でカリッと揚げ、タレとからめることで、おいしく食べることができます。(給食では臭みの少ない、鶏レバーを使うことが多いです。) 鶏肉のからあげと混ぜているので、レバーを食べ慣れない子どもたちも喜んで食べています。



## 鶏肉とレバーの香りあげ(4人分)

|           |              |         |
|-----------|--------------|---------|
| 鶏肉 (一口大)  | 180g         |         |
| レバー (一口大) | 100g         |         |
| 片栗粉       | 適量           |         |
| 揚げ油       | 適量           |         |
| 炒り白ごま     | 3g(小さじ1)     |         |
| タレ        | 細ねぎ (小口切り)   | 10g     |
|           | にんにく (すりおろし) | 1片      |
|           | しょうが (すりおろし) | 1片      |
| タレ        | しょうゆ         | 大さじ 2.5 |
|           | 砂糖 (上白糖)     | 大さじ 2   |
|           | 清酒           | 大さじ 1.5 |
|           | 豆板醤          | 少々      |
|           | 水            | 大さじ 3   |

## 鶏肉とレバーの香りあげ(作り方)

- ① 鶏肉、レバーは一口大に切り、レバーは下ごしらえしておく。
- ② 細ねぎは小口切り、しょうが・にんにくはすりおろしておく。
- ③ 小鍋に水、調味料、しょうが、にんにく、細ねぎを入れ、タレを沸かす。
- ④ 鶏肉とレバーに片栗粉をまぶし、170℃の油でカリッと揚げる。
- ⑤ 揚げた鶏肉とレバーに③のタレをからめ、ごまをふる。



## レバーをおいしく食べるための下ごしらえ



① 一口大に切るときに、白い血管や脂肪は取り除いておく。



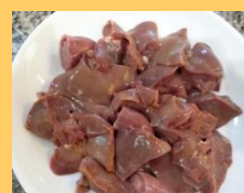
② ボウルに氷水をはって、レバーを入れ、混ぜて汚れを落とす。(2~3回水をかえる)



③ ボウルの水をすて、牛乳をひたひたに注ぐ。ラップをして冷蔵庫で20~30分おく。



④ レバーを水洗いし、ペーパータオルで水気をふきとる。



下ごしらえの完成★

