豚レバーの香り揚げ

材料（４人分）

●豚レバー　　・・・280ｇ
●漬けたれ
　A しょうが(すりおろし)・・・小さじ１
　A にんにく(すりおろし)・・・小さじ１
　A みりん　　・・・小さじ２
　A 酒　　・・・小さじ２
　A 濃い口醤油・・・小さじ３
　A ごま油　　・・・小さじ１
●片栗　　・・・適量
●揚げ油　　・・・適量
●ソース
　B ウスター・・・・小さじ２
　B ケチャップ　・・大さじ２
　B 砂糖　・・・・・小さじ１

作り方

① 豚レバーは一口大の薄切りに切り、15～30 分ほど流水で流し、
　血抜きをする。水気を切り、キッチンペーパーでふきとる。

② ボウルに A の材料を混ぜ合わせ、(①)のレバーを入れて冷蔵庫で
　20 分ほど置いたら、汁気を切る。

③ (②)のレバーに片栗粉をまぶし、180℃の油でカラッと揚げる。

④ Ｂのソースを混ぜ合わせ、揚げたレバーにかけて出来上がり。

一口コメント

●豚レバーは鶏の約 1.5 倍、牛の 3.3 倍の鉄分が含まれています。その他にも疲労回復を助けるビタミン B 群や、皮膚や粘膜の健康を保つビタミン A が豊富です。栄養価が高く毎日でも食べたいところですが、レバーには摂りすぎると中毒症状を起こすとされているビタミン A が非常に多く含まれているため、レバーは週に１回程度にとどめるとよいです。

●新鮮なレバーは臭みが少ないため、レバーが苦手な方は新鮮なものを買って挑戦してみてください.

レシピ提供：龍郷町役場保健福祉課