

甘く味付けして、食べやすくしました

レバーの甘煮

鉄分
たっぷり！

材料（4人分）

豚レバー	200g	しょうが	1/2 かけ	） 下味
にんにく	1/2 かけ	しょうゆ	小さじ1	
かたくり粉	大さじ4	揚げ油	適量	
しょうゆ	小さじ2	砂糖	大さじ1と2/3	
いりごま（白）	小さじ1			

作り方

- ① レバーは下茹でし臭み抜き*をし、しょうが・にんにく・しょうゆで下味をつける。
- ② ①にかたくり粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ しょうゆ砂糖は合わせて煮詰めておく。
- ④ ③に②とごまをいれ、絡める。

※家では牛乳に浸しても良い。

保育園で大人気のメニュー

まぐろの甘露煮

材料（4人分）

かじきまぐろ	200g	油	大さじ2
しょうが	ひとかけ	しょうゆ	小さじ2
しょうゆ	小さじ1	砂糖	大さじ1/2
片栗粉	大さじ4		

作り方

- ① しょうがはすりおろす。
- ② まぐろにしょうゆとしょうが汁で下味をつける。
- ③ ②に片栗粉をまぶして揚げる。
- ④ 調味料と少量の水を煮立たせてタレを作る。
- ⑤ ③と④を絡めてできあがり。

簡単で美味しい1品です

さわらのから揚げ

材料（4人分）

魚（さわら）	4切れ
塩	ひとつまみ
こしょう	ひとつり
片栗粉	適量
揚げ油	適量

作り方

- ① 魚（さわら）に塩こしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ② よく熱した油で中に火が通るように揚げる。

おやつ感覚で食べられる1品

はんぺんのはさみ揚げ

材料（4人分）

はんぺん	2枚
プロセスチーズ	2枚
小麦粉	適量
パン粉	適量
米サラダ油	適量

作り方

- ① はんぺんに切込みを入れ、チーズを切り込みに入れる。
- ② 小麦粉・パン粉を両面につけ揚げる。
- ③ 食べやすい大きさに切る。

お肉のカツに負けないおいしさ

まぐろカツ

材料（4人分）

かじきまぐろ	40g×4枚	塩	少々
こしょう	少々	小麦粉	大さじ2
パン粉	1カップ	サラダ油	大さじ3
中濃ソース	適量		

作り方

- ① まぐろの切身に、塩・こしょうで下味をつける。
- ② 小麦粉と水を合わせてよく混ぜ、①をつける。
- ③ ②にパン粉をつけて油で揚げる。

※ソースはお好みでかける。

子どもから大人まで人気のカミカミメニュー

岩石揚げ

材料（4人分）

大豆水煮	60g	小麦粉	小さじ4
しらす干	24g	卵	S1個
ひじき（乾）	4g	塩	小さじ1/2
人参	1/4本	サラダ油	小さじ4

作り方

- ① 大豆はざるにあけて水気を切る。
- ② ひじきは水に戻す。
- ③ 人参は千切りにする。
- ④ ボウルに全ての材料を入れてよくかき混ぜ、スプーンで落としながら揚げる。

子どもたちに人気のレバーのレシピ

レバーのかりん揚げ

鉄分
たっぷり!

材料（4人分）

豚レバー	200g	揚げ油	適量
しょうが	1かけ	ソース	小さじ1
にんにく	1かけ	砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1	ケチャップ	小さじ1
片栗粉	適量		

作り方

- ① レバーは下茹でし、臭み抜きをする。
- ② しょうが・にんにく・しょうゆで下味をつける。
- ③ ②に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ④ ソース・砂糖・ケチャップをあわせて軽く煮詰める。
- ⑤ 揚げたレバーと煮詰めた調味料を絡める。

コロッとした形がかわいい

ミートボール

材料（4人分）

豚ひき肉	160g	長ネギ	15cm
たまご	1/2個	しょうが	1/2かけ
パン粉	1/2カップ	生クリーム	大さじ2
塩	少々	こしょう	少々
サラダ油	小さじ2	ケチャップ	大さじ1/2

作り方

- ① 長ネギをみじん切りにし、油・ケチャップ以外の材料を粘りができるまでよくこねる。
- ② 一口大に丸め、油で揚げる。
- ③ ケチャップを添える。