

レバじやが和え



このレシピは、1日に必要な鉄の約1/2が摂取できます。(幼児は大人1人分の半量)レバーが苦手な人は多いですが、このレシピは苦手な人でも食べやすく、子どもたちもよく食べます♪

生レバーからの調理は面倒なので、お惣菜のレバーの煮付けやレバーの焼き鳥を活用すれば手軽においしく鉄分補給できちゃいます!

<材料>2人分

- レバーの煮付け…100g
(お惣菜)
- たまねぎ…1/4個
- 冷凍皮つきポテト…100g
- ★水…50ml
- ★さとう…小さじ1
- ★こいくちしょうゆ…小さじ1
- ねぎや乾燥パセリ…適量

<作り方>

- ①たまねぎはせん切りにしておく。
- ②冷凍ポテトは、トースター(1000W)で10~15分加熱しておく。
- ③フライパンに、レバーのしぐれ煮、①、★の調味料を入れて中火で煮る。
- ④水分が煮詰まってきたら、②のポテトを加えて、タレを全体に絡める。
- ⑤お皿にもって、ねぎや乾燥パセリなどをふりかけたら完成♪



~レバーの豆知識~

レバーに含まれる鉄の吸収率は、わずか10~20%程度。

鉄の吸収率をUPさせるためには、じゃがいも、ブロッコリー、パプリカなどビタミンCを多く含む食材と一緒に摂取するのがおすすめ!



栄養価成分(1人分)

エネルギー	181kcal
脂質	6.9g
たんぱく質	11.5g
カルシウム	9mg

鉄	5mg
ビタミンB1	0.26mg
ビタミンB2	0.93mg
ビタミンC	32mg