

レバーのオイスターソース炒め

準備時間

鉄分 10.0g

分



栄養成分表 (1人前あたりの含有量)



315
カロリー

22.6	たんぱく質 グラム
10.7	脂肪 グラム
34.3	炭水化物 グラム
5.4	塩分 グラム

材料

豚または鶏レバー	80g
牛乳	50cc
片栗粉	5g
玉ねぎ	50g
人参	10g
ピーマン	20g
しめじ	30g
* 醤油	18g
* オイスターソース	18g
* 砂糖	14g
* 鶏がらスープ (顆粒)	1g
* おろししょうが	3g
ごま油	6g

作り方

- 1.レバーは周りの血や脂肪などを取りのぞき、一口サイズに切って牛乳に2, 30分浸した後、水洗いして、水気を切る。
- 2.ボウルに*印の調味料を混ぜ、1のレバーを入れて全体になじませたら、30分以上冷蔵庫でねかせ。
- 3.玉ねぎ、ピーマンは食べやすい大きさに切り、にんじんは短冊切りにする。しめじはほぐしておく。
- 4.2のレバーの調味料を別の器にとっておく。
- 5.レバーに片栗粉をまぶし、ごま油を熱したフライパンで両面に色がつくまで焼く。
- 6.レバーを取り出し、野菜を炒める。野菜に火が通ったら、先ほどのレバーをもどし、4の調味料を加えて全体にからめる。

調理時間

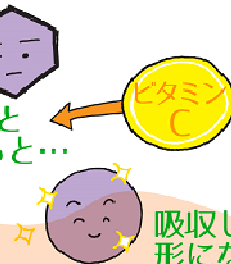
分

分量

1
人分

ちょっとお堅い
鉄分くん

ビタミンCと
一緒にすると...



吸収しやすい
形になる!

