

学校給食のおすすめ献立

# レバーと

# ポテトの揚げ煮

<材料（4人分）>

ジャガイモ	中2個
豚レバー（薄切り）	60g
しょうゆ（レバー下味）	小さじ1
片栗粉	適量
揚げ油	適量
*にんにく（すりおろし）	少々
*しょうが（すりおろし）	少々
*トマトケチャップ	大さじ1
*中濃ソース	大さじ1
*上白糖	大さじ1.5
*みそ	小さじ1
*酒	大さじ1
白いりごま	適量



<学校給食のメニュー 677kcal>

- ・冷やし中華
- ・ゆでとうもろこし
- ・牛乳
- ・レバーとポテトの揚げ煮
- ・冷凍ミカン

<作り方>

- ① ジャガイモはいちょう切りにして素揚げする。
- ② レバーは下味をなじませた後、片栗粉をつけて油で揚げる。
- ③ \*の材料を合わせて鍋にかけ、煮立ったら①②を入れてからめ、最後にゴマをふる。



♥ダントツで鉄分が多いレバーですが、苦手な子も多いです。

♥レバーをカリッとさせるまでしっかり揚げて、濃い味のたれを絡ませることで小学校低学年のお子さんでもパクパク食べちゃう献立です。