

<きゅうしょくレシピ> レバーとかぼちゃの ケチャップがらめ



材料(4人分)

鶏レバー	80g
かぼちゃ	100g
小麦粉	大さじ3
片栗粉	大さじ3
揚げ油	適量
赤ワイン	大さじ1
さとう	大さじ2
トマトケチャップ	大さじ3
ウスターソース	大さじ2



作り方

- ① 鶏レバーは食べやすい大きさに切り、水で洗い、水か牛乳に10分くらいつけ、ペーパータオルで水気をとる。かぼちゃは1.5cmくらいの角切りにする。
- ② 小麦粉と片栗粉を合わせる。
- ③ かぼちゃに②の粉をまぶして、油で揚げる。①の鶏レバーに②の粉をまぶして油で揚げる。
- ④ 鍋に赤ワイン、さとう、トマトケチャップ、ウスターソースを煮立たせ、ケチャップソースを作る。
- ⑤ ③の鶏レバーにケチャップソースをからめ、③のかぼちゃを加えてさっと混ぜ合わせる。

ポイント

9月13日に予定していた給食メニューです。鶏レバーにはビタミンAや鉄分がたっぷり入って、成長期のみなさんにおすすめの食べものです。かぼちゃも入って栄養いっぱい！ケチャップ味で食べやすいですよ！

