今月から、保育所の子どもたちが大好きな「給食おすすめメニュー」を紹介していきます。
今日のメニューは「レバーのからあげ」。調理員さんが丁寧に下処理をしているので、臭みもなく、子どもたちはもちろん、レバーの苦手な保育士さんたちも大好きなメニューです♡

保育所のおすすめメニュー

レバーのからあげ

材　料	分量 こども３人分 （大人２人分）
豚レバー	１２０ｇ
塩	小さじ1/3
うすくちしょうゆ	小さじ1
料理酒	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
おろしにんにく	1.5ｇ
おろししょうが	1.5ｇ
たまご	1/3個
かたくり粉	大さじ1
薄力粉	大さじ1と1／3
揚げ油	
（合わせ酢） 酢 さとう うすくちしょうゆ	 軽く小さじ1 小さじ1 小さじ1

作り方

①レバーの下処理をします。
レバーは、脂や血の塊などをきれいに洗い流し、一口大の薄切りにして、塩もみします。
ボウルなどに入れ、しばらく水を流し入れながら「血抜き」をすると臭みがなくなります。

②レバーに下地をつけます。
レバーの水気を切って、しょうゆ・酒・ごま油・すりおろしたにんにく・しょうがを合わせたタレにつけ込みます。（３０分以上）

③レバーを油で揚げます。
下味をつけたレバーに、たまごを混ぜ合わせ、片栗粉・薄力粉をまぶして油でキツネ色になるまで揚げます。

④合わせ酢につけます。
合わせ酢の調味料を混ぜ合わせて、漬けだれを作っておきます。そこへ、揚げたレバーをさっとくぐらせて。味をつければ出来上がりです。

白浜保育所より