保育所のおすすめメニュー

レバーチャップ

材　料	目安の分量 子ども３人分 （大人２人分）	作り方
豚レバー	１２０ｇ	**①レバーの下準備をします。** レバーはしばらく水に浸しておいてから、流水で洗い細かく切ります。 **②下味をつけ、油で揚げます。** 下味の調味料に 30 分程度漬けた後、水気を切って片栗粉をまぶして、１６０～１７０℃の油でしっかりレバーの中まで火を通すように揚げます。 **③ソースをからめます。** ２のレバーを、ごま入りケチャップソースにからめます。
しょうゆ	小さじ1/2 （３ｇ）	
酒	小さじ1/2強 （３ｇ）	
おろししょうが	小さじ1/2 （１．５ｇ）	
おろしにんにく	小さじ1/2 （１．５ｇ）	
片栗粉	大さじ1 （９ｇ）	
揚げ油	適量	
ケチャップ	小さじ2 （１２ｇ）	
ウスターソース	小さじ2/3 （４．５ｇ）	
ごま	小さじ2 （６ｇ）	

（子ども１人分：エネルギー１１０ｋcal・たんぱく質 8.7ｇ・脂質 5.5ｇ・塩分 0.5ｇ）

【レバーを食べて元気もりもり！～レバーチャップ】

子育て支援課です。

運動会や行楽シーズンで、いつもより外を歩いたり、運動することが多い季節ですね。

今回は、日土穴保育所より「レバーチャップ」を紹介します。

保育所では、レバーを使ったメニューを月１回は提供しています。どのレバー料理も子どもたちはおかわりをするほど大好きです♡レバーと言えば「鉄分」が豊富な食品ですが、月 1 回でも給食に登場すると、鉄分の摂取量がグーッと上がります。

鉄分は、子どもたちの成長には欠かせない栄養素で、不足すると、心身の成長発達がゆっくりになったり、運動するとすぐに息が切れたり、とても疲れやすくなります。

でも、家でレバー料理なんて～(+o+)と言われる方も多いですね。レバーの扱いが面倒だったり、分からなくて、あまり食卓に登場することはないかもしれません。

レバーは下処理をすれば、臭みもなく、やわらかく、子どもにとって、とても食べやすいお肉です。ボウルにレバーを入れて、水を流しながらしばらく浸しておくと、臭みはとれます。レバーチャップのように、しょうがなど薬味を使うとよりおいしくなりますよ。ぜひ子どもが大好きなレバーチャップ。ご家族皆さんで食べて、パワーアップしてくださいね。