

おすすめレシピ

～ビタミン・ミネラルシリーズ

「鶏レバーとハツの みそ煮込み」

1 人分あたり
162kcal
塩分 1.2g
鉄 6.2mg



☆☆☆栄養情報☆☆☆

鉄分豊富なレバーやハツは貧血の方はもちろん、夏バテ予防にもおすすめです。ただし、ビタミン A やコレステロール、プリン体も多く含まれますので、摂りすぎないように注意してください。

【作り方】

- ① レバーとハツは脂肪や血のかたまりを除いて一口大に切ります。ポウルにためた水にさらし、途中で数回水をかえながら 10 分ほどおき、血を洗い流します。
- ② ①を表面の色が変わるまで 30 秒ほどゆで、ざるにあげてお湯をきります。
- ③ なべにAを入れて中火で煮立て、②とにんじんを加えて弱めの中火で、なべを時々揺すりながら煮ます。
- ④ 煮汁が半量になったら、にらを加え、みそを溶き入れて汁けがほとんどなくなるまで煮ます。
- ⑤ 器に盛り、しらがねぎを飾ります。

管理栄養士 谷口 典子

【材料 2 人分】

鶏レバー・ハツ…合わせて 150 g

にんじん (短冊切り) …1/4 本

にら (3cm に切る) …30g

A {
・ 赤とうがらし (小口切り) 1/2 本
・ 酒…大さじ 2
・ 砂糖…大さじ 1
・ しょうゆ…大さじ 1/2 弱
・ 水…1/2 カップ (100cc)

みそ…大さじ 1/2 弱 ねぎ…少々

皆様のレシピを教えてください！ 栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。