

## 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 にんじんは短冊切り、にらは 3cm に切ります。
- ④ 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。
- ⑤ 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。
- ⑥ 器に盛り、しらがねぎを飾ります。

## 【材料(2 人分)】

・鶏レバー・ハツ	合わせて 150g	
・にんじん	1/4 本	
・にら	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。