

## おすすめレシピ

## レバーのオニオンソース

1人分のカロリーー 239kcal 塩分 1.1g

## 【材料 (2人分)】

- |             |                       |
|-------------|-----------------------|
| ・ 豚レバー 160g | ・ 白ワイン 大さじ2<br>(または酒) |
| ・ 牛乳 適宜     | ・ にんにく<br>(おろし) 1かけ   |
| ・ 小麦粉 大さじ2  | ・ パセリ<br>(みじん切り) 大さじ1 |
| ・ たまねぎ 1個   |                       |
| ・ サラダ油 小さじ2 |                       |
| ・ 塩、こしょう 少々 |                       |



## 【作り方】

- ①レバーは厚さ5mmに切り、水で洗い30分ほど牛乳に浸し、水気をきります。  
塩・こしょうを少々ふり、小麦粉をつけておきます。たまねぎはせん切りにします。
- ②油小さじ1を熱して、たまねぎを色づくまで炒めます。塩・こしょうをし、取り出しておきます。
- ③フライパンに油小さじ1、にんにくを熱し、レバーを焼きます。②を加えて、白ワインをふり、からめます。最後に、パセリのみじん切りをふります。

## ☆☆☆栄養情報☆☆☆

**豚レバーは、鶏・牛レバーに比べて鉄分が豊富です。夏ばて予防にもおすすめの食材です。**

コレステロール値や尿酸値が高い方は栄養士にご相談下さい。

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。