

～たんぱく質たっぷりシリーズ～

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
(または酒) |
| ・ 牛乳 適宜 | ・ にんにく
(おろし) 1かけ |
| ・ 小麦粉 大さじ2 | ・ パセリ
(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。