

レバーのしょうが煮

煮物

120kcal / 脂質5.8g / 塩分1.5g



ワンポイント

鉄分が豊富に含まれるレバーは、貧血予防に効果的な食品の一つです。



材料(4人分)

- ・ 鶏レバー 160g
- ・ しょうが 少々

〈A〉

- ・ 砂糖 大さじ1
- ・ みりん 小さじ1
- ・ しょうゆ(こいくち) 小さじ3弱
- ・ 水 適宜

作り方

- ① レバーは一口大に切り、水につけ、血抜きをする。
- ② しょうがはみじん切りにする。
- ③ 水を合わせ、しょうがを入れ、煮立たせる。
- ④ レバーを入れ(レバーが浸かる程度に水を調整する)、煮汁がほぼなくなるまで煮含める。