

～1日の鉄の必要量の約半分が摂取できる～

レバカツ



<材料> 1人分

鶏レバー	50g	
小麦粉	6g	
衣	小麦粉	5g
	卵	5g
	水	5g
	こしょう	少々
	パン粉	18g
	サラダ油	5g
レモン	1切れ	

<作り方>

- ① 鶏レバーは一口大のそぎ切りにし、水洗いししっかり水気を切る。
- ② 衣の小麦粉・卵・水・こしょうをよく混ぜる。
- ③ レバーに小麦粉をまぶし、②の衣、パン粉の順につけ、熱したサラダ油(約180℃)で揚げる。
- ④ レモンをくし型に切り、揚げたレバカツの脇に添える。

<栄養量> 1人分

エネルギー	218kcal	たんぱく質	13.6g
鉄分	4.9mg	食塩量	0.3g