

～ザーサイの風味でレバーの苦手な方へも
おすすめの鉄分補給の1品～

鶏レバーとザーサイの炒め物



<栄養量> 1人分

エネルギー	111kcal	たんぱく質	10.5g
鉄分	5.2mg	食塩量	1.6g

<材料> 2人分

鶏レバー	100g	ごま油	5g
ザーサイ	40g	みりん	小さじ2
長ネギ	1本	酒	大さじ1
しょうが	適量	しょうゆ	小さじ1
		オイスターソース	少々

<作り方>

- ① ザーサイは、スライスし、一晩水につけ、塩抜きする。
- ② 長ネギ、しょうがを斜め薄切りにする。
- ③ 鶏レバーは、しょうがの皮とねぎの青い部分と一緒に、熱湯で3～4分茹で、水洗いする。
- ④ 鍋にごま油を入れ、長ネギとしょうがをさっと炒め、ここに鶏レバーとザーサイを加え、みりんと酒を入れて炒める。鶏レバーに火がとおったら、しょうゆを入れ、水分がなくなるまで煮詰める。
- ⑤ 仕上げにオイスターソースを加え、全体に味がなじんだら出来上がり。