

～減塩で美味しく鉄分アップ！～

レバーと野菜の炒めもの



食塩量
1.0g

材料(2人分)

豚レバー	200g
生姜(おろす)	8g
酒	5g(小さじ1)
もやし	60g
にんじん	40g
ピーマン	40g
片栗粉	9g(大さじ1)
ごま油	6g(大さじ1/2)

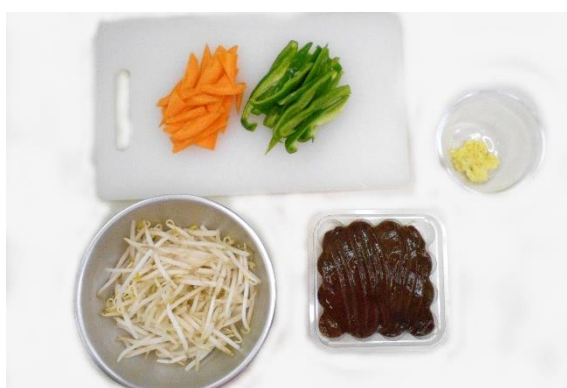
合わせ調味料

めんつゆ(3倍濃縮)	13g(小さじ2弱)
みりん	6g(小さじ1)
豆板醤	3g(小さじ1/2弱)

レバーの血抜き

- レバーを適当な大きさに切って冷水につける。
血で水が濁ったら新しい水に取り換える。
水が濁らなくなるまで、15～30分繰り返す。
- 冷水でも臭みがある時は、塩水や牛乳につける。

下準備



- レバーは血抜きをし、キッチンペーパーで水気を切る。
- にんじんは、2mm厚さの薄切りにする。
- ピーマンは1cm幅に切る。
- 合わせ調味料を混ぜておく。

カット野菜を使うと
手軽です



他の減塩レシピをご覧になりたい方は、
右記のQRコード[今日からはじめよう！減塩生活]を読み込んでください。



作り方

①



ポリ袋にレバー、酒、生姜を入れる。
よく揉み、10分程度置く。

②



片栗粉をいれる。
ポリ袋の口をねじり、振りながらまぶす。

③



フライパンにごま油を熱し、レバーを焼く。

④



レバーに火が通ったら、もやし、人参、ピーマンを入れて炒める。

⑤



野菜がしんなりしてきたら、
合わせ調味料を加える。

⑥



調味料が馴染んだら完成。

●●減塩のコツ●●

- ・豆板醤の辛味とごま油の風味で減塩
- ・無塩アーモンドを加えて、香ばしさアップ！

●●いろいろアレンジ ●●

- ・お好みの野菜やきのこと合わせてアレンジ
- ・辛味が苦手な方は、豆板醤の代わりに酢を入れるのもオススメ

レバーと野菜の炒めもの
(1人分)

- ・食塩量 1.0g
- ・エネルギー量 204kcal
- ・野菜量 70g