



# 野菜を食べよう！

## ねぎレバ炒め



### 作り方

- ①レバーは流水で洗って血抜きし、ペーパータオルで水気をよくふき、一口大に切る。ねぎは太めの斜め切りにする。しめじは小房に分ける。にんじんは短冊切り、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、にんにく、しょうがを入れて炒める。レバーを加え、強火にしてよく炒める。
- ③レバーに火が通ったらしめじ、ねぎの順に加えて炒め、Aの調味料で手早く味付けをする。
- ④片栗粉と水を合わせて④に加えてとろみをつけ、ごま油を回しかける。

### おすすめ ポイント

ねぎとレバーでスタミナがつく料理です。  
レバーの苦手な方は、しょうがを多く入れてください。

### 材料(4人分)

・鶏レバー	200g	・ごま油	小さじ1
・根深ねぎ	2本(200g)		
・しめじ	1パック(150g)		
・にんじん	1/2本(80g)		
・にんにく、しょうが	各大さじ1		
・片栗粉、水	各大さじ1		
・サラダ油	大さじ2		
A	・酒	大さじ1	
	・しょうゆ	大さじ2	
	・こしょう	少々	

調理時間  
20分

### 栄養成分表示(1人分)

エネルギー	157	kcal
たんぱく質	11.1	g
脂質	8.8	g
炭水化物	8.6	g
食塩相当量	1.0	g
野菜の量	70	g