

9月12日 給食メニュー

ニラレバ炒め

【材料 4人分】

豚レバー	50g
豚ロース肉	100g
かたくり粉	大さじ1
A おろししょうが	少々
おろしにんにく	少々
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ1

にら	1束
にんじん	1/3本
玉ねぎ	1/2個
もやし	150g
ごま油	小さじ1
サラダ油	適宜

B 砂糖	5g
ミックス味噌	6g
しょうゆ	5g

【作り方】

- ① レバーはよく水洗いをし、水（又は牛乳）に15～20分程つける。
- ② レバーの水気を切り、**A**を合わせ、タレを半分入れ漬け込む。
- ③ 豚ロース肉を**A**の残りのタレで漬け込む。
- ④ 玉ねぎ、人参はせん切り、もやし、にらは食べやすい長さに切っておく。
- ⑤ **B**の調味料を合わせておく。
- ⑥ フライパンに多めのサラダ油を入れ、②のレバーを揚げ焼きにし、お皿によけておく。
- ⑦ 豚ロース肉に片栗粉をまぶし、フライパンで豚ロース肉、野菜を炒め火が通ったらレバーを加える。**B**を入れよくからめ、味が整ったら火を止めて、ごま油を入れ完成！

