

レバーのケチャップあえ

レバーは、少量でたくさんの鉄分を摂取することができる優秀な食材です。
また、鉄は油と一緒にとると吸収率がアップします。

《材料》

鶏のレバー...300 グラムくらい

ケチャップ...適量

油...適量

レモン汁(あれば)...少々

しょうが(すりおろしたものかチューブ)...適量

キャベツ...適量

作り方

- 1.レバーを一口大くらいに切り、レモン汁を少々ふる。
(鉄分はビタミンCと一緒に取ると効果的)
臭み消しにすりおろしたしょうがをくわえてレバー全体にいきわたらせる。
- 2.馴染んだら、小麦粉をふって全体につける。
- 3.フライパンに少し大目の油を入れて熱してレバーのまわりがカラっとするまで炒める。
揚げ炒めるとという感じです。
- 4.カラっとしてきたら、適量のケチャップを投入し全体に絡めて、火を止める。
- 5.千切りしたキャベツをお皿に盛りレバーのケチャップあえを盛り付けたら完成です。

ミルク入りひじきハンバーグ

ひじきとスキムミルクの最強コンビ!



材料(4人分)

合いびき肉(赤身) ... 350g

芽ひじき(乾燥品) ... 10g

長ねぎ ... 1本

卵 ... 1個

A

スキムミルク ... 大さじ3

片栗粉 ... 大さじ3

塩 ... 大さじ2

塩 ... 小さじ1/2

黒こしょう ... 少々

大根おろし ... 100g

ベビーリーフミックス ... 80g

ポン酢しょうゆ ... 大さじ4

サラダ油 適量

1人分の標準栄養成分

エネルギー ... 265kcal

たんぱく質 ... 22.1g

脂質 ... 14.7g

カルシウム ... 143mg

コレステロール ... 113mg

鉄 ... 3.1mg

マグネシウム ... 83mg

ビタミンB2 ... 0.39mg

食塩相当量 ... 2.3g

作り方

1. ひじきは水に15分ほどつけてもどし、ざるにあげる。ねぎはみじん切り、卵は溶きほぐす。
2. ひき肉に1.、Aを加えて混ぜて4等分し、それぞれを小判型にまとめる。
3. フライパンに油大さじ1を熱して2.を入れる。焼き色がついたら裏返し、酒大さじ1/2をふってふたをし、5~6分焼く。
4. 器に盛って大根おろしを添え、ベビーリーフを添える。ポン酢しょうゆをかけて食べる。