

レバー甘辛揚げ

●材料 2～3人分

レバー 200g

【タレ】

しょうゆ 大さじ2

酒 大さじ2

砂糖 小さじ2

ケチャップ 大さじ2

豆板醤 少々

ニンニク（おろし） 1片

生姜（おろし） 1片

.....

いりごま 大さじ4

片栗粉 適宜

油 適宜

【付け合わせ】

ししとう 6本

※お好きな野菜でOK

●作り方

- 1 レバーは、薄くスライスする。
※スライスしたのものを使ってもOK
- 2 1のレバーをよく水洗いしてからペーパータオルで水けを取り【タレ】の材料を全部よく混ぜたものに漬け込む。(30分以上、長めがよい)
- 3 2のレバーにいりごまを軽くつけてから片栗粉もつけて揚げる。
- 4 素揚げしたししとうと盛り付ける。



栄養豊富なレバーを食べよう

レバーには、免疫力アップに必要な抗酸化作用があるビタミンAやブドウ糖をエネルギーに変えるのに必要なビタミンB1、吸収率が高く貧血予防に役立つヘム鉄などが多く含まれています。

ビタミンAには粘膜の新陳代謝を促進し、視覚や皮膚の健康を維持する働きもあります。運動時、酸素をスムーズに運ぶためには鉄分不足を予防しなければなりません。

レバーの豊富な栄養素を健康づくりやスポーツのパフォーマンスアップに役立てましょう。今回のレシピは、レバーの臭みをおさえた食べやすい唐揚げになっていますので、レバーが苦手な方にもおすすめです♪