

～成長期や貧血の気になる方へ～

鉄分で元気が出るメニュー

からおすすめの1品を紹介します！

鶏肉とレバーのオーロラソース和え



1人分：
220kcal、塩分0.9g
鉄分4.0mg

材料(2人分)

材料	分量	材料	分量
鶏肉皮無	80g	ケチャップ	大さじ1
豚レバー	50g	B 中濃ソース	大さじ1/2
おろしにんにく	小さじ1/2	砂糖	小さじ1/3
A おろししょうが	//	酒	小さじ1/2
酒・しょうゆ	各小さじ1	※付け合せ	適量
荒く刻んだピーナツ	12粒分	キャベツ	
片栗粉	大さじ2	キュウリ	
揚げ油	適量	パセリ 等	

作り方

1. 鶏肉と豚レバーは小さめの一口大に切り、混ぜ合わせたAに30分位くらくつけておく。
2. 1の汁気を軽く切って片栗粉をまぶし、油でカラリと揚げ、油を切る。
3. 小なべにBの調味料合わせて火にかけ、ソースを作り、2を入れてからめ、刻んだピーナツをまぶす。
4. 皿に盛り、好みの野菜を添える。

※詳細につきましては、「健幸力アップメニューレシピ集」(オールカラー、24ページ)をご覧ください。現在、市保健センターと健康増進課で、1冊200円で好評発売中です。

問合せ先：健康福祉部健康増進課
☎ : 22-1111(内線346)