



食育だより

【世界のメニュー】

9月15日は世界のメニュー「韓国」です。

<昼食>

御飯
チャプチェ
ナムル
ミヨクック

<おやつ>

サムゲタン風雑炊



「辛い」というイメージのある韓国料理ですが、じつは野菜たっぷりです。辛い料理もたくさんあります。また、ナムルは韓国語で「和え物」を意味します。焼き肉を食べることが多い韓国では、お肉だけでは不足しがちな食物繊維やビタミンを補うため、よく食べられています。

鶏レバーの生姜煮

9月の献立で登場する、鶏レバーの生姜煮のレシピをご紹介します。

鶏レバーは右記の表のように鉄分量が多いため、臭みをできるだけ取り除き甘辛く味付けをすることで、レバーが苦手な子どもでも食べやすいメニューとなるよう工夫をしています。

鉄分含有量

鶏レバー50G	4.5
納豆50G(1P)	1.7
卵M 1個	0.9
小松菜(生)50G	1.4

<材料>

- ・鶏レバー 250g
- ・生姜 1かけ程度(細切りにしておく)
- ・しょうゆ 20cc
- ・砂糖 20g
- ・酒 20cc
- ・みりん 10cc
- ・水溶き片栗粉 適量

<作り方>

- ・レバーは水ですっきり洗い、10分程度水につけたら、一度、沸騰した鍋ですっきり茹で、ざるにあげる
- ・レバーを水で洗い、血の塊を取る
- ・鍋にレバー・生姜・調味料を全て入れ、落とし蓋をして煮る
- ・レバーに火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつける

