

**レバーのカレー揚げ**

レバーは苦手な子も多い食材ですが、カレー味にすることでよく食べてくれます。

鶏卵の代わりに牛乳や豆乳で代替えが出来ます。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 料理名 | 食品名 | 1人分（ｇ） | 10人分 | 作り方 |
| レバーのカレー揚げ | 豚レバー | 30 | 300 | ①　レバーは５ｍｍ幅にスライスする。  ②　レバーは水洗いして水気を切る。  ③　ボウルに②、塩、おろしにんにく、カレー粉、鶏卵を入れ混ぜる。  ④　③にかたくり粉をつけて180℃の油でカラッと揚げる。 |
| 食塩 | 0.25 | 2.5  (小さじ1/2) |
| おろしにんにく | 0.3 | 3  (小さじ1/2) |
| カレー粉 | 0.3 | 3  (小さじ1/2) |
| 鶏卵 | 5 | 50(1個) |
| かたくり粉 | 2.5 | 25  （大さじ3） |
| 揚げ油 | 適量 | 適量 |

※乳・卵・小麦を含む食材には黄色マーカーをしています。

≪１人当たりの栄養価≫　※３～５歳児

エネルギー…78kcal　　たんぱく質…6.7ｇ　　脂質…4.5ｇ

カルシウム…6mg　　鉄…4.1ｍｇ

✿給食レシピの表記について✿

１人あたりの栄養価・分量は３～５歳の量を表示しています。

１～２歳は上記の量の８割くらいになります。

あくまでも目安ですので、お子さんが食べれる量に調整してあげて下さいね。