



笠岡市の保育所レシピ

レバーカツ



材 料	子ども一人分
牛レバー	35g
塩、こしょう	適量
小麦粉	小さじ1 (約3g)
カレー粉	適量
卵	1/6個
パン粉	大さじ3 (約10g)
揚げ油	適量
ソース (お好みで)	適量



作り方

- ① 牛レバーは流水でよく洗い、牛乳に30分～1時間程度浸けて臭みをとる。
- ② ①の牛乳を洗い流し、キッチンペーパーで水分をふき取り、塩、こしょうをする。
- ③ 小麦粉とカレー粉は混ぜておき、小麦粉 → 卵 → パン粉 の順で衣をつける。
- ④ 中温の油で色よく揚げて出来上がり。

鉄分
1.8mg

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
156kcal	9.8g	8.1g	0.3g

(一人当たり栄養価)

- 鉄分が多いと分かっているけど、なかなか食べる機会のないレバー・・・

ポイントは牛乳でしっかりと臭みをとること！鶏や豚レバーもこのひと手間ですぐ食べやすくなります。

また、レバーは細長く切ってから衣を付けると、サクッと揚がって臭みを感じにくく、苦手な方も食べやすくなりますよ！
- この一品で、1日に必要な鉄分（幼児）の約1/3を摂ることができます。

好きなカレー味でおいしく食べられるのも嬉しいですね！

鉄分は他にも色の濃い野菜や大豆製品、海草、卵、魚などさまざまな食品に含まれています。

好き嫌いをなくいろいろな食品を食べることを心がけましょう！