



主菜

# 若鶏とレバーのケチャップ和え



## 材料（4人分）

- ・ 鶏肉(もも又は胸肉の皮付き) 100g
  - ・ 若鶏レバー 100g
  - ・ 牛乳(レバー 漬け込み用) 適宜
  - レバー下味
    - ・ おろししょうが 少々
    - ・ 塩 少々
    - ・ こしょう 少々
  - ・ 片栗粉 適宜
  - ・ 揚げ油 適宜
- <調味料>
- ・ 中濃ソース 大さじ1
  - ・ トマトケチャップ 大さじ1と1/2
  - ・ 砂糖 小さじ2
  - ・ 水(様子を見て加える) 小さじ2

## < 作り方 >

- ① 若鶏レバーを1.5cm程度の角切りにし、牛乳に漬け込む。(20分)
- ② ①の水分を取り除き、下味をつけてから片栗粉をつけて揚げる。
- ③ 鶏肉も1.5cm程度の角切りにし、片栗粉をつけて揚げる。
- ④ 調味料を合わせ、弱火にかける。水はとろみが強ければ加減して加える。  
②と③を加え、さっと和える。

調味料をかえると、「ねぎソース」や「中華和え」も作ることができます！

## ポイント

- ・ 小中学生に不足しがちな鉄分がたくさん入った料理です。ケチャップを使った味付けで、食べやすくなっています。
- ・ 合わせる調味料によって、いろいろな味付けが楽しめます。

### ●ねぎソース(4人分)

- ・ 根深ねぎ(みじん切り) 24g
- ・ しょうゆ 小さじ1と1/2
- ・ 砂糖 小さじ1
- ・ 酒 小さじ1/2
- ・ 酢 小さじ1/2
- ・ 水 小さじ2弱
- ・ 一味唐辛子 少々

### ●中華和え(4人分)

- ・ おろしにんにく、おろししょうが 各少々
- ・ しょうゆ 小さじ1/3
- ・ 酒 小さじ2弱
- ・ ウスターソース 大さじ1/2
- ・ 砂糖 小さじ2と1/2
- ・ 葉ねぎ(小口切り) 12g
- ・ ごま油 少々