



「レバーのかりん揚げの作り方」

《材料》（大人2人分）※子ども（3～5歳）では、3人分になります。

• レバー（豚）	150g	• ケチャップ	小さじ2
（牛乳：臭みとり用 適量）		• ウスターソース	大さじ1/2
• 生姜汁	小さじ1/2	• 砂糖	小さじ1
• しょうゆ	小さじ1と1/2	• 白ごま	大さじ1
• 片栗粉	大さじ2		
• 揚げ油	適宜		

《作り方》

- ① レバーは流水で血を洗い流し、牛乳につけて臭みをとります。
しょうが汁としょうゆを合わせたものに30分くらい漬けます。
- ② 白ごまはフライパンで炒ってから軽くすります。
- ③ 鍋にケチャップ、ウスターソース、砂糖を入れて加熱しながら混ぜ、白ごまを混ぜてタレを作ります。
- ④ ①のレバーの汁気をきり、片栗粉をまぶして油で揚げます。
- ⑤ ④に③をかけます。



※牛乳ではなく、水でも臭みとりができます。

※白ごまのかわりにいりごまを使っても良いです。

※レバーにタレをからませる場合は、タレを作るときに水を少し加えると、からませやすくなります。



盛り付け例

かりんとうのように細い棒状にすると食べやすくなります。

レバーは鉄分豊富な食材なので、成長期の方や妊娠中の方、貧血ぎみの方にもお勧めです。

お子さんと一緒にごまをすりしてみるのもいいですね。

