

レバーとポテトのオーロラソースあえ

騎西学校給食センターから、小・中学校へ提供した「レバーとポテトのオーロラソースあえ」のレシピをご紹介します。



【材 料】

材 料 名	1 人 分	4 人 分
豚レバー(一口大)	35g	140g
おろししょうが	少々	少々
おろしにんにく	少々	少々
しょうゆ	1.5 g	6 g
片栗粉	適宜	適宜
冷凍細切りポテト	35 g	140 g
揚げ油	適宜	適宜
トマトケチャップ	12 g	48 g
中濃ソース	4g	16g
砂糖	3g	12g
水	3g	12g

【栄養価】

エネルギー	塩分量
231kcal	0.7 g

(1人当たり)

【作り方】

- ① 豚レバーはにおいが気になる場合は下処理をする。
一口大に切り A で下味をつけておく。
- ② 冷凍細切りポテトを素揚げする。
- ③ ①に片栗粉をまがして油で揚げる。
- ④ B を合わせて加熱し、油で揚げたレバーとポテトにからめる。

● POINT ●

給食では冷凍細切りポテトを使用しましたが、生のじゃがいもを角切りにして素揚げしても大変おいしく召し上がれます。