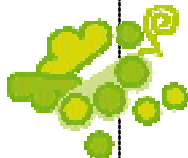


# つくってみませんか？

## 豚レバーとグリーンピース炒め

《材 料》(4人分)

豚レバー	320g
深ねぎ	40g
ごま油	大さじ1
おろしにんにく	小さじ2
おろし生姜	小さじ2
こしょう	少々
しょうゆ	大さじ1
豆板醤	小さじ1
グリーンピース	120g
酒	大さじ1



貧血予防のレシピ！鉄分を多く含む食品といっしょにビタミンC類も取りましょう。



《作 り 方》

- ① 豚レバーは水に20分程さらし臭みを取り、水気を拭いて、一口大のそぎ切りにする。
- ② 深ねぎは縦に4つに割り1cm幅に切り、Aの残りの材料とあわせ、①を漬け込み15分程おく。
- ③ グリーンピースをゆでる。
- ④ 熱したフライパンに②を広げ入れ、中火で炒め火が通ったらグリーンピースを加えまぜる。
- ⑤ 酒を加えて蒸し焼きにする。

(健康福祉部会 食生活改善推進会)