

貧血予防のレシピ

鶏レバーの ねぎ塩炒め

管理栄養士のレシピ No.85



鶏レバーにはヘム鉄が豊富に含まれていますが、ビタミンC、クエン酸を含むレモン果汁を加えることで、鉄分の吸収率がさらにアップします。鶏レバーは、豚レバーより臭みも少なく、血抜き処理もそれほど難しくありません。こちらのレシピ1品だけで1日の鉄必要量の2/3以上を摂ることが出来るので、貧血気味の方はぜひ試してみてください。

材料（4人分）

鶏レバー	350g
ねぎ	1/2本
バター	15g
酒	大さじ1
レモン果汁	大さじ2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々（お好みで）



1人分 エネルギー：130kcal 塩分：1.1g
鉄分：8.0mg（調理時間 20分）

作り方

- ① 鶏レバーを一口大、ねぎは小口切りにする
- ② 鶏レバーは、水を4～5回替えて血を抜くようにしっかり洗う
- ③ 鍋に1ℓの水を沸騰させ、鶏レバーを入れて再び沸騰したらざるにあけて水を切る
- ④ フライパンにバターと酒と鶏レバーを入れ、汁気が少なくなるまで炒める
- ⑤ ねぎと塩、こしょうを入れ、ねぎがしんなりしてきたらレモン汁を加え火を止める