

# レバーの南蛮漬け

## 〈材料〉

豚レバー・・・100g(約5枚分)

おろしにんにく・・・3g

おろししょうが・・・3g

片栗粉

なたね油

たまねぎ・・・1個

ごま・・・適量

砂糖・・・5g

しょうゆ・・・4.5g

酢・・・9ml

水・・・12ml

## 〈作り方〉

- ①豚レバーは一口大にそぎ切りにします。  
(焼き肉用などが売っています)
- ②レバーにすりおろしたしょうがとにんにくで下味をつける。片栗粉まぶしてカリッとするまで揚げます。
- ③スライスした玉ねぎ、ごま、水、酢、しょうゆ、砂糖、水を合わせて火にかけておきます。
- ④油をきったレバーに③に入れて和えたら完成です。

レバーには栄養がたっぷりで、鉄分をはじめ、造血にかかわる葉酸やビタミンB12、鉄の利用を高める銅が豊富なことから貧血予防の働きもおおいに期待できます。