

★栄養士・高橋さんおすすめ簡単鉄料理レシピ★



あったか〜い☺ 牡蠣とほうれん草のクリームシチュー（3〜4皿分）

【材料】

- ・牡蠣 1パック（170g前後）
- ・ほうれん草 1束
- ・ベーコン（長いもの）3〜4枚
- ・玉ねぎ 1個
- ・人参 1本
- ・しめじ 1パック
- ・バター 大さじ3（30g位）
- ・小麦粉 大さじ3
- ・牛乳 3カップ（600CC）
- ・コンソメキューブ 1個
- ・塩 小さじ1/2
- ・こしょう 少々

- ① 牡蠣をきれいに洗う
- ② 野菜を食べやすい大きさに切り、シメジは小房に分ける。ベーコンは好きな幅に切る
- ③ 鍋にバターを溶かしベーコンを炒め、野菜を加えて炒める。
- ④ ③に小麦粉を絡めるように混ぜ合わせ、牛乳を少しずつ入れる
- ⑤ コンソメを入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る
- ⑥ 牡蠣、ほうれん草を入れ、牡蠣に火が通るまで煮て、塩こしょうで味を整える

給食でおなじみ♪ レバーのから揚げケチャップあえ

【材料】

- ・豚レバー 300g
- ・生姜すりおろし 少々
- ・酒 大さじ4
- ・醤油 大さじ4
- ・片栗粉 適量
- ・揚げ油 適量
- ★ケチャップ 大さじ4
- ★とんかつソース 大さじ2

- ① レバーをカットし、水洗いする
- ② ①の水気を切ったら生姜、酒、醤油で下味をつける
- ③ 片栗粉をまぶし、からっとするまで揚げる
- ④ ケチャップ、とんかつソースを混ぜたものに③を絡ませる

