

レバニラ炒め



お名前 上西一弘 先生 年代： 60代

食事区分： 夜

料理名	食品名	純使用量 4人分(g)	調理方法
レ バ ニ ラ 炒 め	豚レバー	100	①すりおろしにんにく、酒、醤油に1時間ほどつけこむ ②片栗粉をまぶして、ごま油で炒める。 ③ニラ、ネギ、生シイタケを適当な大きさに切って、ごま油で炒め、先に炒めておいたレバーを加え、胡椒、塩、醤油で味付け
	ニラ	80	
	ネギ	30	
	生シイタケ	100	
	すりおろしにんにく	適量	
	酒	適量	
	醤油	適量	
	片栗粉	適量	
	ごま油	適量	
	胡椒	適量	
塩	適量		



ポイント
 できるだけ新鮮なレバーを使用することです。お肉屋さんで購入するのがお勧めです。



4群点数		栄養量	
1群	—	エネルギー	164kcal
2群	0.4点	たんぱく質	25.3g
3群	0.6点	脂質	4g
4群	—	食塩相当量	0.1g

《お問合せ先》
 女子栄養大学若葉祭実行委員会
 公式Twitter → @KNU_wakabafes
 公式Instagram → wakaba_fes
 公式TikTok → @wakabafes