

鶏レバーの唐揚げ サラダ仕立て（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約7分

[1人分：50kcal/食塩相当量：0.2g]

タンパク質、鉄分、ビタミンAなどをふんだんに含む鶏レバーは、カリッと唐揚げで食べやすく。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：4.6g ●脂質：1.2g ●炭水化物：5.5g ●注目したい栄養素：ビタミンA、ビタミンB1、鉄



材料（15人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

鶏レバー	300g	[20g]
しょうゆ	20g	[1.3g]
ごま油	7g	[0.4g]
ショウガ	5g	[0.3g]
ニンニク	少々	
こしょう	少々	
片栗粉	50g	[3.3g]

<材料b>

グリーンリーフ	150g	[10g]
ミニトマト	300g	[20g]
絹さや（筋を取って茹でる）	150g	[10g]

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

15人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	7分	220℃

下ごしらえ

- ・鶏レバーは小さく切って（1個約5g）血抜きをし、牛乳に浸して臭みを抜く。水洗いをして水分をふき取る。
- ・<材料a>はボールに入れ、冷蔵庫に1時間ほど保管して下味をつけ、水気を軽くふき取る。
- ・グリーンリーフは食べやすい大きさにちぎる。
- ・ミニトマトは食べやすい大きさに切る。

作り方

1. <材料a>に片栗粉をまぶし、20mmのテフロン加工ホテルパン1枚に並べて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. <材料b>を器に盛り、1の鶏レバーの唐揚げをのせる。



調理ポイント

- ◆加熱後の片栗粉の白浮きが気になる場合は、小麦粉で代用可。その場合は分量を控える。
- ◆鶏レバーに下味はついていますが、栄養計算上余裕があればドレッシングなどを少量かけてもよい。