

## 鉄分たっぷりレシピ

### 鶏レバーと夏野菜のアヒージョ

レバーは鉄分の中でも吸収率の良いヘム鉄が豊富に含まれています。レバーが苦手な方もにんにくとオリーブオイルでじっくり煮込めば臭みが減り、美味しく召し上がれます。

#### <主な材料・4人分>

鶏レバー	200 g
牛乳	適量
ズッキーニ	1/2 本
茄子	1/2 本
赤、黄パプリカ	1/4 個
ミニトマト	8 個
にんにく	2 片
唐辛子	1 本
オリーブオイル	60cc
塩	小さじ 1
ローリエ	1 枚
ローズマリー	2 枝



#### <作り方>

- ① 鶏レバーは流水で洗って、血抜きをし、血の塊などがあれば取り除く。牛乳に 30 分程浸し臭みを取り、流水で洗い、ペーパータオルでしっかりと水気を切る。
- ② 茄子とズッキーニは縞模様になるように、ピーラーで部分的に皮をむき、0.8cm 幅に輪切りにする。パプリカはくし切りにする。唐辛子は種を取り除いて輪切りにする。
- ③ 鍋にオリーブオイルとつぶしたにんにくを入れて、じっくりと香りをだす。オイルがフツフツしてきたら、①のレバーとローリエ、塩を入れ、途中でひっくり返しながら 10 分程度煮る。②の野菜を入れ、最後にミニトマトを入れ、野菜に火が通ったら止める。
- ④ 器に盛り、ローズマリーを飾る。

エネルギー 301 kcal 蛋白質 13.9 g 塩分 1.4 g

(伊勢原協同病院 栄養室 柳田奈央子)