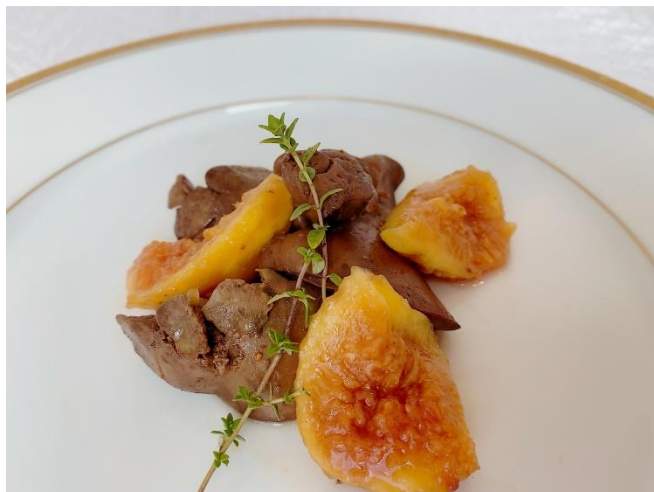


## 鶏レバーとイチジクの赤ワイン煮

鉄分を豊富に含む食品といえば、やはりレバーです。レバーはもっとも効率よく良質な鉄分を補える食品です。レバーが苦手な方も赤ワインで煮ると臭みが緩和されます。

### <主な材料・4人分>

鶏レバー	200g
牛乳	適量
イチジク	2個
バター	10g
しょうが	1かけ
赤ワイン	80ml
はちみつ	大さじ2
醤油	大さじ1.5
タイム	適量



### <作り方>

- ① イチジクのヘタを包丁で切り落とし、沸騰したお湯に入れ、さっと茹で、ざるにあげ皮をむく。
- ② 鶏レバーは余分な脂肪や血の塊をのぞき、食べやすい大きさに切り水洗いする。牛乳につけておき、再度水で洗い流して、水気を切る。
- ③ 鍋にバターを入れて熱し、鶏レバーを入れて色が変わるまで中火で炒める。
- ④ ③に①のイチジクと薄切りしたしょうが、赤ワイン、はちみつ、醤油を入れて煮立たせ、落し蓋をして、弱火で10分煮る。器に盛る。
- ⑤ ④のいちじくを取り出し、くし形に切り、鶏レバーと一緒に器に盛り付ける。タイムを飾る。

エネルギー 131 kcal 蛋白質 9.8 g 塩分 1.0 g

(伊勢原協同病院 栄養室 柳田奈央子)