

# レバー入り肉団子の甘酢あんかけ

1人分の鉄分量 約3g



## 【材料】 2人分

鶏レバー	50g	玉ねぎ	1/2個
ねぎ	20g	人参	1/4本
しょうが	1片	ピーマン	1個

A	豚ひき肉	150g	B	水	大さじ4
	卵	1/2個		砂糖	大さじ2
	パン粉	10g		酢	大さじ2
	しょうゆ	小さじ1/2		酒	大さじ2
	砂糖	小さじ1/2		ケチャップ	大さじ2
	酒	大さじ1/2		しょうゆ	大さじ1
	ごま油	大さじ1/2		片栗粉	大さじ1
	塩	適量		油	適量
	こしょう	適量		ごま油	大さじ1

## 【作り方】

- ① ねぎは5cm程に切り、しょうがは薄切りにする。レバーは洗ってから大きめに切り、ねぎ、しょうがと一緒に茹でる。茹でたレバーを細かく切る。
- ② ①とAをよく混ぜ、15個くらいの団子にし、油で揚げる。
- ③ 玉ねぎはくし切り、人参は短冊切り、ピーマンは食べやすい大きさに切る。
- ④ フライパンを熱し、油を入れ、③を炒める。
- ⑤ ④にBを入れて、ひと煮立ちさせ、②の肉団子を入れる。
- ⑥ ごま油を回しかける。

