



揚げレバーのソース絡め(ペースト食)

材 料 1人分

| | |
|---------|------|
| 豚レバー | 30g |
| 片栗粉 | 1g |
| 油 | 適量 |
| しょうゆ | 1.5g |
| 酒 | 0.5g |
| 生姜汁 | 2g |
| 人参 | 10g |
| ピーマン | 5g |
| 玉ねぎ | 25g |
| ケチャップ | 10g |
| ウスターソース | 2g |
| 砂糖 | 1.0g |
| 白いりゴマ | 2g |
| ごはん | 40g |

※摂食機能によって、とろみの加減が違います。その子に合ったとろみ加減を調整してください。

とろみ剤を使用する場合は、とろみが付き過ぎると上手く飲み込めなくなるだけではなく、窒息する可能性があるため注意が必要です。



作ってみてね

作 り 方

- ① 1口大にした豚レバーを流水でもみ洗いし、ザルで水を切っておく。
- ② しょうゆ、酒、生姜汁をボールに合わせ、①を入れ、1時間ほど漬けておく。
※生姜汁は生姜の皮をむき、すりおろし器ですりおろした後、手で握って汁を絞ります。
- ③ ②をザルで水気を切り、片栗粉をまぶし、170℃程の揚げ油を用意し、火が通るまで揚げ、油をきり、置いておく。
- ④ フライパンに油を少量ひき、人参、玉葱を炒め、しんなりしてきたら、ケチャップ、ウスターソース、砂糖を加え、ピーマン、③を加え、炒め合わせる。
- ⑤ 最後に火を止め、白いりゴマをふり、混ぜ合わせる。
- ⑥ ミキサーコップに③を一人分入れ、ご飯、水、とろみ剤を加え、ミキサーにかける。
- ⑦ ⑥が滑らかになったら、完成。

栄 養 成 分 1人分

エネルギー203kcal
たんぱく質8.4g

